

EVEN VOORSTELLEN...

VAN PONYMEISJE NAAR WIJZE PUBER~



Hoihoi, ik ben Marlou van Kempen en ik ben opgegroeid tussen de paarden. Terwijl mijn vader zich focuste op de fokkerij, was mijn moeder bezig met het africhten van zijn driejarige paarden. Een appel valt niet ver van de boom, dus voordat ik kon lopen, zat ik al op mijn Shetlander en draafde ik vrolijk in de rondte. Van huis uit heb ik alle mogelijkheden gekregen om mezelf te ontwikkelen in de paardensport, er was alleen één maar: ik moest van mijn moeder eerst western leren rijden voordat ik mocht gaan dressuren en springen. Waarom? Heel simpel: iemand die op een paard wil zitten, moet kunnen loslaten, zowel aan de voorkant als in je hele lichaam. Ik heb dat daarom tot mijn achtste jaar braaf gedaan en toen ik dat kon, mocht ik dressuren.

Ik kon niet wachten om wedstrijden te mogen rijden met mijn mooie lieve pony. En toen ik er volgens mijn moeder en instructrice klaar voor was, mocht ik dan eindelijk op net achtjarige leeftijd op wedstrijd. Ook dit weer onder één voorwaarde: ik moest het leuk vinden, want anders stopte de wedstrijdsport gelijk voor mij. Ik vond het meteen fantastisch. Ik lachte altijd, had er altijd zin in, stress kende ik nauwelijks (gezonde spanning natuurlijk wel). Ook al vloog ik zo nu en dan door heel de bak, ik had van mijn moeder geleerd gewoon te gaan lachen en het op te lossen, voor zover ik dat voor elkaar kreeg op dat moment.

~ LONGEREN/FLUISTEREN MET BALKJES ~

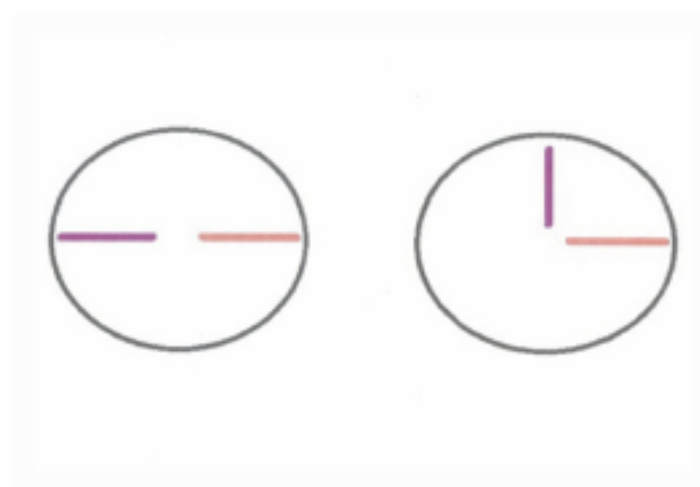
Benodigdheden:

Halster/hoofdstel
Longeercirkel/longeerlijn
Longeerzweep
Twee balken

Nut van de oefening:

Controle-oefening
Losmaken van de bovenlijn
Buikspieren aanspannen
Evenwicht en coördinatie

Balkjes:



Oefening 1 (linker afbeelding):

- Laat je paard eerst over de balkjes stappen, draven en galopperen. Zo kan je paard aan de balkjes wennen. Let op! Je paard kan een balkje links- of rechtersom enger vinden dan andersom. Dit heeft met de werking van hun hersenhelften te maken.
- Probeer je paard daarna over de oranje balk te laten stappen en over het paarse balkje te laten draven.
- Als dat lukt, probeer dan eens je paard over het oranje balkje te laten draven en over het paarse balkje te laten galopperen.
- Dan probeer je om je paard een keer over het oranje balkje te laten stappen, dan over het paarse balkje te laten draven en dan over het oranje

~ FIETSEN EN SCHOMMELEN ~

Benodigdheden:

Opgezadeld paard

Bak, bos, polder, strand, dit kan overal

Nut van de oefening:

Tempocontrole

Zorg dat je tussen de oefeningen door regelmatig (om de vijf tot zeven minuten) een rustmomentje pakt. Even stappen en lange teugel. Zo kan je paard alles mentaal verwerken, fysiek op adem komen en herstellen waar nodig.

Fietsen en schommelen, wat heeft dat nu te maken met paardrijden? Nou eigenlijk heel veel! Als jij goed in evenwicht op je paard zit, je lichaam ontspant en goed gaat voelen, dan voel je dat het paard onder je beweegt. Het is de bedoeling dat je dan meebeweegt met de beweging van je paard. In een eerder hoofdstuk heb je al geleerd dat het paard in stap en draf heen en weer beweegt (eigenlijk dezelfde beweging als wanneer je fietst). Ben je aan het galopperen, dan voel je dat het paard je meeneemt van achter naar voor (alsof je aan het schommelen bent). Hier gaan we dan ook verder mee aan de slag.

We beginnen in stap. Ga weer helemaal mooi in evenwicht op je paard zitten en durf je lichaam te ontspannen door even goed adem te halen. Heb jij spanning op je paard? Probeer dan het dubbele aantal seconden dat je inademt uit te ademen. Oftewel: vier seconden inademen betekent acht seconden uitademen. Adem in door je neus en blaas uit door je mond. Dit is een ontspanningsoefening waardoor je lichaam wat minder strak wordt en waardoor jij beter kunt voelen. Ben je ontspannen, dan gaan we aan de slag.

Ogen dicht

Terwijl je aan het (in-) stappen bent, ga je voelen welke bewegingen je paard maakt. Vind je het moeilijk om te voelen? Doe dan even je ogen dicht, zodat alle prikkels om je heen verdwijnen. Als je goed voelt, dan voel je dat je paard je van links naar rechts en van rechts weer naar links laat bewegen. Laat je in