

7

CONTACT

Je communicatiecentrum

Voor welke discipline binnen de paardensport je ook kiest, je zult er altijd baat bij hebben als je leert hoe je een vriendelijk **contact** met de paardenmond kunt opbouwen. Je teugels dienen als zenders van je hersenen, via je handen, naar de paardenmond. Via dit contact met zijn mond kun je communiceren met zijn achterhand – zijn motor. Zelfs als je alleen maar een meewerkende, goed getrainde partner wilt, moet je weten hoe je contact maakt, zodat je kunt stoppen en sturen.

Mocht je besluiten om door te gaan naar fase drie en vier, dan zul je zien dat contact essentieel is om een **verbinding** tot stand te brengen tussen de achterhand van je paard en het bit. Om de energie die in de achterhand ontstaat volledig te kunnen benutten, moet deze over de rug van je paard en door zijn hals worden geleid en door je handen worden opgevangen. Wanneer dit gebeurt, is je paard verbonden, ook wel **aan de teugel** genoemd. Zie hiervoor hoofdstuk 14.

In dit hoofdstuk beschrijf ik vijf voorwaarden die nodig zijn om een uitnodigend contact met de mond van je paard te kunnen maken. De overleden kolonel Bengt Ljungquist, voormalig

"Als God ons een geschiktere lichaamsbouw voor paardrijden had gegeven, zouden onze onderarmen tot aan de teugel reiken."

Charles de Kunffy, in *Training*

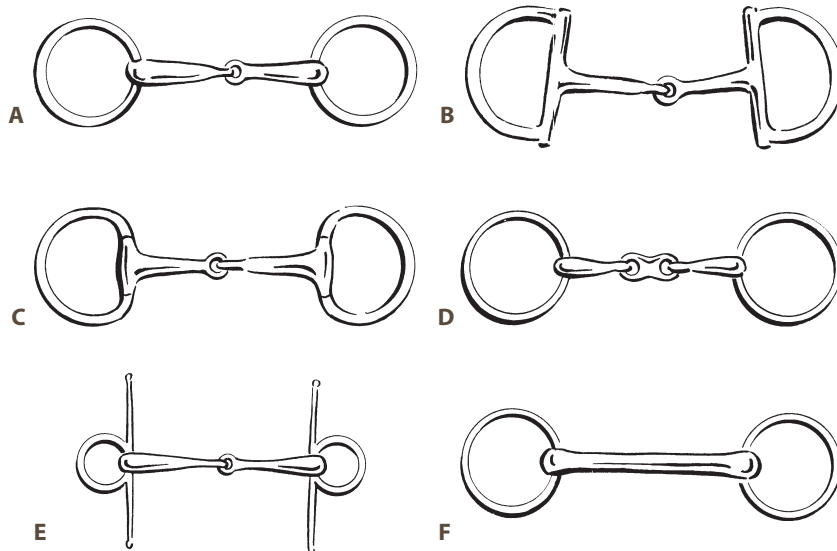
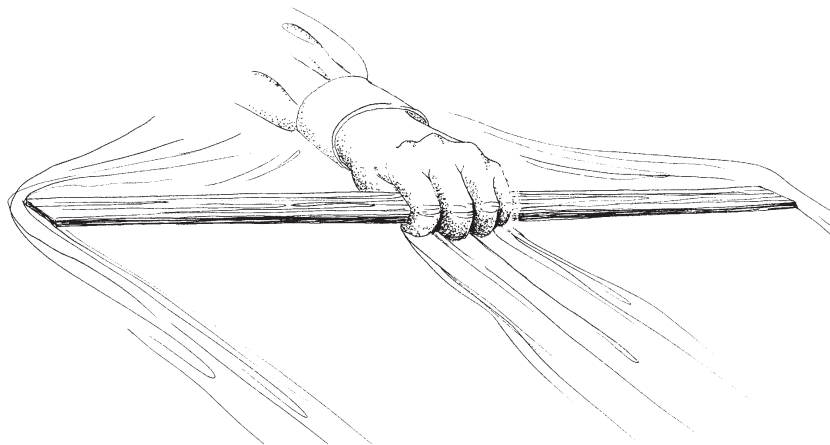
Strategies for Dressage Riders



coach van het Amerikaanse dressuurteam, beschreef dit contact als volgt: "Als je een plat stuk hout neemt, je vingers eromheen sluit en het in een stromende beek legt, voel je een zachte en gestage trekkracht van de stroming aan je hand. Dat is het gevoel dat je moet nastreven wanneer je rijdt: een levendige maar comfortabele verbinding met de mond van het paard en het gevoel dat hij je vooruit wil brengen, terwijl hij voortdurend in contact blijft." (Zie afb. 7.1.)

Verderop in dit boek zal ik ook een paar manieren uitleggen om de teugels te gebruiken om met je paard te communiceren en hem te beïnvloeden. Deze subtiele variaties in het gebruik van de teugels heten **teugelhulpen**.

7.1 Neem een plat stuk hout en houd het in een beekje. Dit gevoel is vergelijkbaar met wat je zou moeten voelen wanneer je een prettige verbinding hebt met de mond van je paard.



7.2 A–F Geschikte bidden: watertrens (A), D-trens (B), bustrens (C), dubbelgebroken watertrens (D), africhtingsbit (E), stang (F).

Wanneer je werkt aan het opbouwen van een goed contact, adviseer ik om een trensbit te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten trensen (fig. 7.2). Over het algemeen geldt: hoe dikker het bit, hoe zachter de werking. Maar afhankelijk van de vorm van de mond van je paard en de dikte van zijn tong, is dikker niet

altijd beter. Zoek het bit dat het prettigst is voor je paard. Als hij zich ongemakkelijk voelt, zal hij dit waarschijnlijk laten zien door zijn mond te openen, zijn hoofd te draaien of te schudden of door zich te verzetten bij het omdoen van het hoofdstel. Als je twijfelt of jouw bit geschikt is, kan je het beste professioneel advies inwinnen.

KWALITEIT VAN CONTACT

De vijf benodigdheden voor een uitnodigend contact zijn:

- Rechte lijn van bit naar hand naar elleboog
- Stevigheid
- Consistentie
- Elasticiteit
- Symmetrische handen

RECHTE LIJN

Zorg altijd voor een rechte lijn van het bit via je handen naar je ellebogen, zodat je armen een verlengstuk van de teugels lijken te zijn (fig. 7.3 en 7.4). Wanneer je contact maakt, stel je dan voor dat je armen niet meer van jou zijn, maar onderdeel zijn van de teugels en je paard.

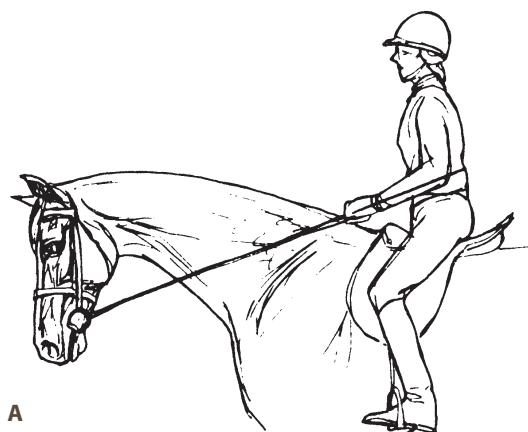
De rechte lijn zorgt ervoor dat de werking van de teugels door je handen, schouders en rug gaat, zodat de rug van je paard wordt beïnvloedt. Als je je handen te laag of te hoog houdt, wordt die rechte lijn onderbroken en stopt de werking van de teugels bij je handen. Telkens wanneer er een hoek ontstaat op het punt waar de teugels je handen raken, worden de signalen die je aan je paard probeert door te geven onderbroken, alsof ze via een gebroken telefoonlijn worden verzonden (fig. 7.5).



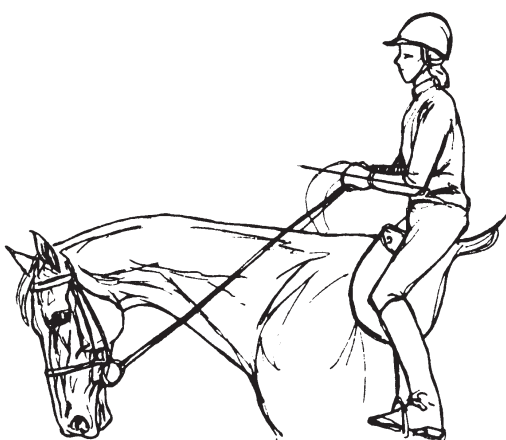
7.3 Een klassiek rechtlijnig contact van bit via Bekki's hand naar haar elleboog tijdens de stap. Het is moeilijk te zeggen waar de teugel ophoudt en haar arm begint.



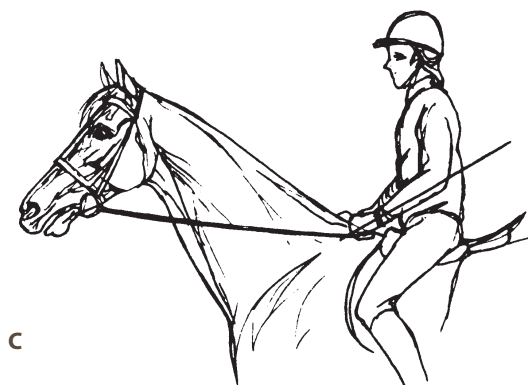
7.4 Tijdens het lichtrijden in draf lijkt de teugel een verlengstuk van Bekki's onderarm.



A



B



C

7.5 A–C Bit- en teugelhoek en het effect: Met een rechte lijn van het bit naar de elleboog werkt het bit neutraal (A); wordt de lijn naar boven gebroken, dan werkt het bit naar boven in de hoeken van de paardenmond (B); het bit werkt naar beneden in de mond bij een naar beneden gebroken lijn (C).

STEVIGHEID

Hoewel je handen altijd rustig en gevoelig moeten zijn, moet het contact in de beginfase van de training ook stevig zijn. Als je een trensbit gebruikt, neem dan een gewicht van ongeveer een halve kilo in elke hand. Als het contact te licht is, is er geen verbinding tussen je handen en de achterbenen. Als je paard geen contact met je zoekt, dring dan aan. Maar doe dit alleen door hem met je benen naar voren te rijden tot je stevig contact hebt (fig. 7.6 en 7.7).

Veel ruiters vinden het idee dat ze een halve tot een hele kilo gewicht in hun handen hebben, niet fijn. Ze vinden dat contact altijd vederlicht moet zijn. De lichtheid die ze willen, is het resultaat van een paard dat zichzelf draagt. Maar in de beginfase van de training, en dat is waarin we nu zitten, is deze gedragenheid er nog niet.

Zelfdragende houding is pas belangrijk als we **verzameling** (het verplaatsen van het zwaartepunt van het paard naar de achterbenen) bespreken. Dat is in fase vier, p 233 en verder. Voorafgaand aan het verzamelen betekent een te licht contact alleen maar dat er nog geen verbinding is. Meestal komt dat doordat de ruiter een boog in de teugels laat en het paard met zijn neus naar voren loopt (fig. 7.8) of doordat het paard achter het bit loopt (fig. 12.11).

Wees dus niet bang voor stevig contact. Het is een noodzakelijke maar tijdelijke fase. Het paard moet eerst stevig contact maken met je handen voordat hij op de juiste manier licht kan worden.

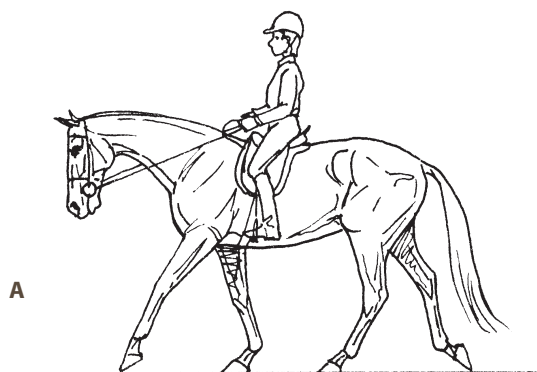
Aan de andere kant is het ook niet goed om te stevig contact met de mond van je paard te



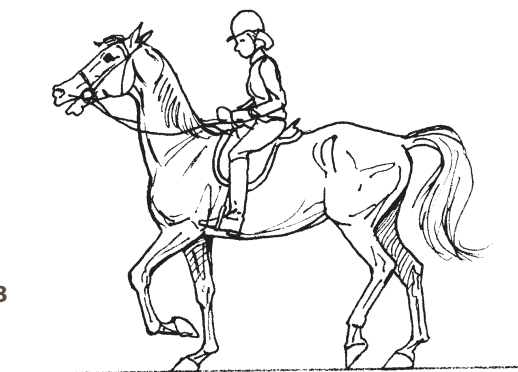
7.6 Jax vermijdt contact met Lakewins hand door achter het bit te lopen.

7.7 Lakewin rijdt Jax met haar benen actief voorwaarts om contact te maken. Daardoor krijgt ze een stevige verbinding tussen zijn achterbenen en haar handen.





A



B

7.8 Contact stevig en te licht: Een correct contact is stevig en consistent (A); wanneer het contact te licht is, kan het paard het bit ontwijken (B).

7.9 Als je de neiging hebt om de mond van je paard in een houtgreep te nemen, stel je dan voor dat je teugels makkelijk kunnen breken.



hebben. Als je weet dat je het type ruiter bent dat de neiging heeft om te sterk contact te houden, probeer je dan voor te stellen dat de teugels dunne draden zijn, die kunnen breken als je niet voorzichtig genoeg met de mond van je paard omgaat (fig. 7.9).

CONSISTENTIE

Consistent contact betekent dat je de teugels niet laat verslappen en dan weer aanspannen en dan weer verslappen, enzovoort. Dit inconsistente contact straft het paard in de mond bij elke stap die hij zet. Een stabiel contact, ook al is het iets te stevig, is beter dan een los-vast contact met de paardenmond.

ELASTICITEIT

Elastisch contact verwijst naar de beweging van je ellebogen. In alle gangen moeten je ellebogen meebewegen. Deze beweging is echter anders bij het stappen en galopperen dan bij het draven.

In stap en galop beweegt het paard zijn hoofd en hals naar voren en naar achteren, dus ook je elastische ellebogen moeten naar voren en naar achteren openen en sluiten. Je handen bewegen bij elke stap richting de mond van het paard en houden steeds precies hetzelfde contact. Het kan helpen om te beginnen met je ellebogen langs je lichaam en je armen in een rechte hoek gebogen. Laten we dit de uitgangspositie noemen. Strek tijdens elke stap of galopsprong je armen naar voren in de richting van de mond van je paard, terwijl je een consistent contact behoudt en laat



7.10 Uitgangspositie voor de ellebogen tijdens het stappen en galopperen. De ellebogen van Ally Tessie zijn licht gebogen.

daarna je ellebogen terugkeren naar de uitgangspositie (fig. 7.10 tot 7.13).

Om je te laten begrijpen hoe belangrijk dit elastische contact voor je paard is, volg je de beweging van zijn hoofd en hals enkele passen met elastische ellebogen en daarna houd je de ellebogen langs je lichaam. In stap zul je merken dat je paard langzamer gaat stappen of zelfs gaat halthouden. Als je galoppeert, zal je paard uiteindelijk gaan draven.

Ik zie veel mensen die al een tijdje, zelfs



7.11 Ally volgt de beweging van Northern Illusion (Rowen) met haar armen, zodat hij zijn hals volledig kan bewegen.



7.12 Ally buigt langzaam haar ellebogen om in contact te blijven met Rowens mond terwijl hij zijn hals inkort.



7.13 Opnieuw de uitgangspositie. Ally is klaar om de volgende reeks vooruit en terug te volgen.

jaren, met gestrekte ellebogen rijden. De paarden waarop ze rijden hebben meestal een kortere pas, omdat ze het gevoel hebben dat ze hun hoofd en hals niet kunnen bewegen om hun balans te bewaren. Als je de neiging hebt om je armen op slot te zetten, overdrijf dan het volgen van de beweging van het paardenhoofd, zelfs als dat ten koste gaat van de kwaliteit van het contact. Zodra hij er vertrouwen in krijgt dat hij geen harde handen tegenkomt, zul je merken dat hij zijn hals begint te strekken en zijn passen langer worden.

Bij het draven blijft de hals van het paard stil. Dus bij het doorzitten in draf bewegen je armen ook niet. Maar bij het lichtrijden moeten je ellebogen je bewegingen volgen, zodat het contact consistent blijft. Het openen en sluiten van de ellebogen is vergelijkbaar met de mate waarin je je knieën opent en sluit bij het lichtrijden. Als je ellebogen op slot zijn, gaan je handen op en neer en wordt het contact verstoord omdat er een schokkerige beweging op de mond van het paard ontstaat (fig. 7.14 tot 7.17).

Sally Swift, grondlegger van *Centered Riding*, legt uit hoe ze ruiters laat zien dat een stijf contact storend en oncomfortabel is voor het paard. "Terwijl ik stilsta, bied ik de ruiter één vinger aan, net boven de schoft, waar de handen normaal gesproken de teugels vasthouden. Vervolgens vraag ik de ruiter om mijn vinger vast te houden en te gaan lichtrijden net als in de draf. Als de ruiter opstaat en aan mijn vinger trekt, roep ik meteen: "Au!" De student kijkt mij steevast verbaasd, omdat deze niet heeft gemerkt dat ze bij het opstaan, ook haar hand probeerde op te tillen. Omdat ze zich aan mij vastklampte, kon



7.14 Op de twee foto's op deze pagina kun je zien dat Lexie in draf met gestrekte ellebogen rijdt. Daardoor gaan haar handen op en neer tijdens het lichtrijden.



7.15 Omdat Lexie's armen voor CC stijf aanvoelen, spant ze haar hals en zet zich schrap tegen de ruiterhanden.



7.16 Op deze foto's is het contact uitnodigender. Als Lexie in het zadel zit, zijn haar ellebogen gebogen langs haar lichaam.



7.17 Bij het opstaan openen haar ellebogen als een scharnier en in dezelfde mate als haar knieën. Omdat Lexie's armen elastisch aanvoelen, accepteert CC het contact met de ruiterhand gewillig en ontspannen haar hals en kaak.

ze haar hand niet omhoog brengen, dus balanceerde ze op mijn vinger.”

Om te ervaren hoe elastische ellebogen bij het lichtrijden aanvoelen, leg je je handen op de schoft van je paard en houd ze daar tijdens het lichtrijden. Je voelt nu je ellebogen buigen en strekken terwijl de handen stabiel blijven. Als je dit lastig vindt, probeer het dan eerst tijdens het halthouden. Als je eenmaal het gevoel hebt gevonden, probeer je het opnieuw in draf.

Het verschil tussen elastische en gestrekte ellebogen is goed te voelen tijdens het lichtrijden. Rijd eerst met elastische ellebogen en merk op hoe stil je handen blijven. Zet nu je ellebogen op slot en voel hoe je handen wel moeten meebewegen.

Elastische ellebogen behouden tijdens overgangen

Oefen elastische ellebogen bij elke pas. Rijd daarna overgangen en let vooral bij de passen net voor en net na de overgang goed op het behouden van elasticiteit. Veel ruiters zetten net tijdens deze kritieke momenten hun ellebogen op slot. Je paard kan hierop verschillende reacties hebben. Hij zet tijdens de overgang zijn achterbenen gewoon niet meer bij, hij kan uit protest zijn hoofd omhoog gooien of hij onttrekt het contact helemaal door zijn hals meer te buigen en achter de teugel te duiken in plaats van het contact te zoeken.

Dit is geen ongehoorzaamheid van je paard. Doordat het contact met de ruiter hem tijdens de overgangen blokkeert, kan hij gewoon onmogelijk een mooie overgang maken (fig. 7.18).



7.18 Deze ruiter heeft zijn ellebogen tijdens de galop-draf overgang op slot. Het paard protesteert tegen het ruwe contact door zijn hoofd omhoog te gooien en zijn rug te spannen.



Tijdens een clinic vertelde een toeschouwer mij dat ze haar merrie heel goed kende. Ze was er zeker van dat haar paard zou steigeren als ze het contact stevig zou opnemen, zoals ik dat had voorgesteld. Ik vertelde haar dat ik het met haar eens was als ze dit met gestrekte ellebogen zou doen. Maar ik was ervan overtuigd dat de merrie zelfs heel stevig contact zou toestaan als de verbinding maar elastisch bleef.

De toeschouwer was aan het van de clinic nog steeds behoorlijk sceptisch, maar twee weken later ontving ik een briefje van haar. Haar merrie accepteerde niet alleen het stevige, elastische contact, maar werkte ook met veel meer plezier in een veel **rondere** houding (zie ook p 10) dan ze ooit eerder had gedaan.

SYMMETRISCHE HANDEN

Tot slot bekijken we de gelijkheid van het contact met de twee teugels. Dit betekent dat je in elke hand evenveel gewicht moet voelen en dat je jouw paard niet aan een van de teugels mag laten hangen. Je moet een uitnodigend, symmetrisch contact bieden met zachte, rond de teugels gesloten handen, je duimen als het hoogste punt en je handen als spiegelbeeld van elkaar.

Het contact is niet symmetrisch en daarom niet uitnodigend als:

1. De ene hand hoger is dan de andere (fig. 7.19).
2. De handen zich op ongelijke afstand van het lichaam van de ruiter bevinden (fig. 7.20).



7.19 Deze ruiter kan haar paard geen gelijkmatig contact bieden omdat één hand hoger is dan de andere.



7.20 Wanneer één hand dicht bij het zadel is, blokkeert dit de activiteit van het achterbeen aan dezelfde kant.



7.21 Hier is de rechterduim niet het hoogste punt van de ruiterhand. De positie van de ene hand moet altijd het spiegelbeeld zijn van de andere.

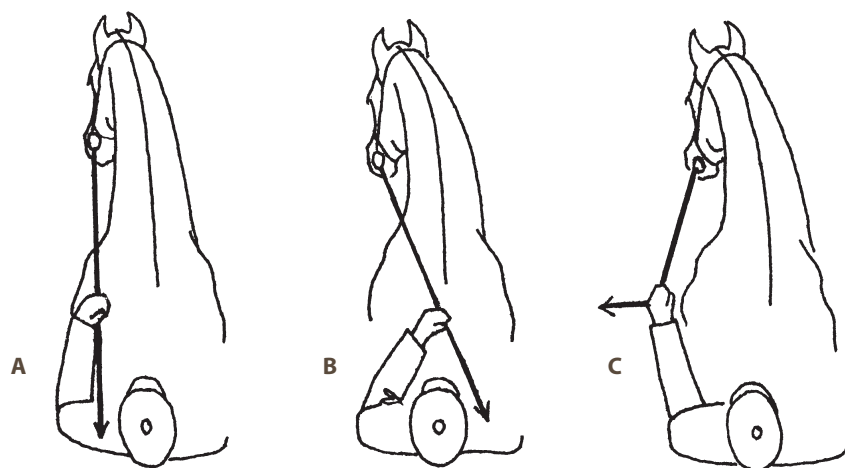
3. De positie van de ene hand er anders uitziet dan die van de andere (fig. 7.21).

De volgende oefening helpt je het juiste gevoel van symmetrisch contact te geven. Eerst houd je je handen dicht bij elkaar, zodat je kunt zien of ze er identiek uitzien. Maak daarna de teugels even lang, neem ze een paar passen in één hand en volg met een elastische elleboog. Met de teugels in één hand kan het niet anders dan dat je jouw paard aan beide kanten van zijn mond hetzelfde gevoel geeft. Neem nu in elke hand een teugel en probeer je paard hetzelfde gevoel in zijn mond te geven als toen je de teugels in één hand had. Zie je hoe dicht bij elkaar en symmetrisch je handen zijn? Als je je zeker voelt met deze handpositie en deze automatisch gaat, daag je jezelf uit door dit ook te oefenen bij verandering van richting en overgangen.

DE TEUGELHULPEN

De verschillende hulpen en de manier waarop je de teugels gebruikt om met je paard te communiceren, worden teugelhulpen genoemd. Hoe je de teugels vasthoudt, de teugelvoering, heeft invloed op je teugelhulpen. Er zijn vijf manieren van teugelvoering, namelijk de openingsteugel, de indirecte teugel voor of achter de schoft en de directe teugel voor of achter de schoft.

Voor meer over deze teugelvoering verwijst ik naar het boek *Training the Young Horse* van Anthony Crossley. Op dit moment heb je maar drie soorten teugelvoering nodig voor je training,



7.22 Teugelhulpen:
De directe teugel (A), de indirecte teugel (B) en de openingsteugel (C).

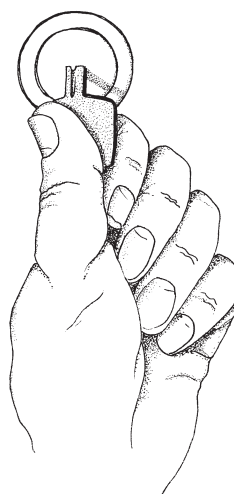
dus dat zijn de drie die ik ga bespreken in dit boek (fig. 7.22). Voor alledrie geldt, dat je armen nooit naar achteren bewegen in de richting van je lichaam. Die beweging heeft namelijk een negatief, remmend effect op de achterbenen van je paard.

Onze drie manieren van teugelvoering zijn:

1. De directe teugel volgt een denkbeeldige lijn van je hand naar je heup aan dezelfde kant loopt. Je linkerhand is bijvoorbeeld naar je linkerheup gericht.

Je kunt de directe teugel op verschillende manieren gebruiken, bijvoorbeeld door je hand te sluiten, je pols te buigen zodat je vingernagels dicht bij je lichaam komen, of door de teugel te laten trillen door hem samen te knijpen en weer los te laten, alsof je water uit een spons wringt.

2. De indirecte teugel volgt een denkbeeldige lijn van je hand naar je tegenoverliggende heup. Dus bijvoorbeeld je linkerhand naar je rechterheup. Hierbij draai je je vingernagels richting je gezicht,



7.23 De indirecte teugel: Draai je vingernagels naar je gezicht toe, zodat je pink in plaats van je duim naar je heup wijst. Dit voelt alsof je een sleutel in het slot omdraait.

zodat niet je duim, maar je pink naar je heup wijst. Stel je hierbij voor dat je een sleutel in het slot omdraait om de deur te openen (fig. 7.23).

Je handen blijven nog steeds naast elkaar liggen. Dit is een tijdelijke houding. Nadat je deze hulp hebt gegeven, gaan je handen weer terug naar de symmetrische positie.

Wanneer je de indirecte teugel gebruikt, is het essentieel om twee dingen te onthouden. Ondersteun je teugelhulpen altijd met je beenhulpen

door ze tegelijk te gebruiken. Veel instructeurs zijn terughoudend met het aanleren van de indirecte teugelhulp en terecht. Ze merken namelijk dat leerlingen ze gaan gebruiken ter vervanging van hun beenhulpen. Als je ze altijd in combinatie met je been gebruikt, komt het wel goed.

Vervolgens is het belangrijk om eraan te denken dat, hoewel je hand zo dicht mogelijk bij de schoft van je paard komt, deze nooit naar de

andere kant van zijn hals mag gaan. Elke hand moet onafhankelijk aan zijn eigen kant van het lichaam werken.

3. Bij de openingsteugel of leidende teugel, zoals deze soms wordt genoemd, beweeg je je hand zijwaarts, weg van de hals van je paard. Dus voor het openen met de linkerteugel beweegt je linkerhand naar links.

BELANGRIJKSTE PUNTEN

- Je teugels fungeren als zenders van je hersenen, via je handen naar de mond van je paard, waardoor je invloed kunt uitoefenen op zijn achterhand.
- Je doel is om een sympathieke en uitnodigende band met de mond van je paard op te bouwen, zodat hij contact met je handen wil aangaan en accepteren.
- De vijf voorwaarden voor een correct contact zijn
 1. Een rechte lijn van het bit naar je hand naar je elleboog.
 2. Stevigheid
 3. Consistentie
 4. Elasticiteit
 5. Symmetrische handen
- De variaties in de positie van de teugels worden teugelvoering genoemd. In dit boek bespreken we er drie: de directe teugel, de indirecte teugel en de openingsteugel.