



Je hebt er vast wel eens van gehoord: het rechtrichten van je paard.

Rechtrichten is een veelomvattend begrip waar iedere instructeur een andere betekenis aan geeft. Mireille den Hoed van TAKT Academy vindt dat het gaat om het herstellen van de verticale balans en het verkrijgen van de horizontale balans. Daarnaast speelt ook het gymnastiseren van het paard een belangrijke rol, zodat hij aan beide kanten even soepel (buigzaamheid) en even sterk (gedragenheid) wordt.

Dit klinkt misschien een beetje ingewikkeld en dat kan het ook zeker zijn. Maar er is hoop, want in dit artikel legt Mireille precies uit wat rechtrichten inhoudt én geeft ze een oefening om zelf mee aan de slag te gaan.

Verticale & horizontale balans

“De verticale balans is de gelijke verdeling van het gewicht tussen links en rechts. Als een paard een rechte lijn loopt, wil je dat zijn gewicht perfect verdeeld is over zijn linker- en rechterzijde. Alleen als dat gewicht gelijk is en er is voldoende activiteit, kan het paard tot nageeflijkheid komen. Nageeflijkheid ontstaat vanuit het achterbeen en

vervolgt zijn weg over de rug, de schoft, de hals, de nek, de kaak en eindigt in de hand van de ruiter. Voordat je het in je hand voelt is er in het paardenlichaam al veel gebeurd. Alles is dus volledig met elkaar verweven”, legt Mireille uit.

“De horizontale balans is de juiste verdeling van het gewicht tussen voor en achter. Je streeft ernaar dat dit ook minimaal gelijk verdeeld is, net als bij de verticale balans. Je bent dus het paard constant aan het uitbalanceren, zodat zijn gewicht verdeeld wordt over alle vier de benen. Op deze manier kun je ervoor zorgen dat beide achterbenen even sterk worden en dat hij makkelijker tot dragen kan komen. Daarnaast gymnastiseer je de soepelheid, zodat hij beide kanten op moeiteloos kan buigen.”

Holle & bolle kant

“Ieder paard heeft een holle en een bolle kant, welke past bij zijn bepaalde voorkeursbuiging. Een paard is dus meestal links of rechts gebogen. Het is ook mogelijk dat je paard een s-curve heeft, om het nog wat ingewikkelder te maken. Stel dat een paard links gebogen is, dan is links hol en rechts bol. Een links gebogen paard zal linksom makkelijker willen buigen, maar daarbij ook balans verliezen naar de buiterschouder, dit noemen we ‘over de schouder’. Daarentegen zal hij rechtsom moeite hebben met buigen en vaker naar binnen vallen, dit noemen we ‘op de schouder’.”

“Een links gebogen paard voelt voor de ruiter sterker op rechts, dus je hebt meer druk op je rechterteugel en minder op je linkerteugel, terwijl zijn lichaam links sterker is. Hiervoor zijn twee redenen. Ten eerste is je paard een banaan naar links en trekt hij aan de rechterteugel om naar links te kunnen kijken. Daarnaast heeft een links gebogen paard meer gewicht op de rechterschouder waarbij hij steunt op de hand en vaak ook tegen het been van de ruiter.”

Het ultieme paardrijden

“In plaats van de harde teugel aan de bolle kant zacht te maken, kun je een oefening doen waarbij je het paard de zachte teugel aan de holle kant meer aan laat nemen. In eerste instantie laat je dan de harde teugel los, zodat je het paard de steun ontnemt. Bij een links gebogen paard is het doel om een bamboestokje te maken van je linkerteugel. Zo komt het paard in balans en krijg je hem uiteindelijk naar buiging rechts zónder rechterteugel. Dat is het ultieme paardrijden.”

Uitleg van de oefening

Een voorbeeld: “Je rijdt op de bolle kant, dus dat is rechtsom met een links gebogen paard. Dan laat je je binnenteugel in eerste instantie helemaal loshangen. Dit doe je zowel op de rechte stukken als in de wendingen. Omdat de binnenteugel loshangt, kan je paard niet meer op die teugel steunen en moet hij zelf de balans gaan zoeken”, vertelt Mireille. “Je stuurt het paard zo ver naar buiten om hem op een rechte lijn te houden. Doordat hij niet meer op de binnenteugel kan steunen, gaat hij zelf naar zijn balans zoeken. Door het naar buiten sturen, komen hoofd en hals mee naar buiten. De kilo’s hiervan haal je daarmee al van de binnenschouder af. Op het moment dat het paard in balans komt, zal hij de buitenteugel gaan aannemen en zichzelf ‘rechttrekken’. De korte spieren rekt hij zo dus zelf op. Let wel op: om je paard aan de buitenteugel te laten leren ‘trekken’ moet er wel voldoende activiteit zijn!”

“Het sturen in de wendingen doe je door je buitenhand even naar voren te brengen. Je paard leert daardoor die teugel aan te nemen en te volgen. Mocht je paard voor de wending zijn gewicht nog niet voldoende naar buiten hebben gebracht, stuur hem dan eerst nog een keer extra naar buiten om te voorkomen dat hij op zijn binnenschouder de wending door valt. Als je de hand over de hals naar binnen duwt, vraag je het paard om op de binnenschouder te vallen. Dat is iets wat je nu juist aan het corrigeren bent. Dus bij het naar voren duwen moet de hand aan de buitenkant blijven.”

“

‘Uiteindelijk zal je grasspriet langzaam maar zeker veranderen in een strootje, een buigzame rietstengel en vervolgens een stevig bamboestokje’

“Door je paard uit te nodigen om de buitenteugel aan te nemen, zal hij op die teugel gaan nageven, er aanleuning op gaan nemen en er uiteindelijk zelfs aan gaan ‘trekken’. Zo wordt zijn korte kant langer en zijn lange kant korter. Naarmate je paard de buitenteugel steeds meer aanneemt, gaat deze meer en meer als een stuurstokje werken. Door je buitenteugel naar voren te bewegen, stuur je je paard naar binnen. In het begin is dat stokje nog heel slap en kun je het beter een grasspriet noemen. Hoe meer je paard in balans komt, hoe steviger het zal worden. Uiteindelijk zal je grasspriet langzaam maar zeker veranderen in een strootje, een buigzame rietstengel en vervolgens een stevig bamboestokje. Zodra je voldoende ‘trek’ hebt op je buitenteugel, kun je je binnenteugel er weer voorzichtig bij gaan pakken en dan heb je gelijke aanleuning.”

Binnenhoefslag

“Als je je paard in balans wilt krijgen, moet je niet op de hoefslag rijden. Je mist dan zoveel dingen. Ga weg uit dat ‘geultje van ellende’. Rijd vaker op de binnenhoefslag, want daar voel je pas wat er misgaat en waar je aan kunt werken.”

verdiepen

Belangrijke boodschap

Mireille sluit af met een belangrijke boodschap: “Als je wilt rijden, dan ben je verplicht aan je paard om je in hem te blijven verdiepen. In de training, maar ook in het gehele management. Je bent nooit uitgeleerd met paarden. Het zijn zulke mooie wezens, we zijn het ze zo verplicht om ons te blijven ontwikkelen. Daarnaast is het ook goed om zo nu en dan je mening bij te stellen. ‘Zij die nooit van mening veranderen, hebben zelden iets geleerd’. Blijf daarom leren, blijf ontwikkelen en blijf kijken naar je paard!”

Bron: Bitmagazine.nl

Tags: #Aanleuning, #Ontspanning, #Rechtrichting