

## De aanleuning

Aanleuning is een begrip waarover de FEI in de internationale doelstelling niet spreekt. Internationaal wordt niet het begrip 'aanleuning' gebruikt, maar 'in de hand gesteld'. De FEI zegt daarover: "Bij al het werk, met inbegrip van het halthouden, moet het paard 'in de hand gesteld' zijn. Men zegt, dat een paard 'in de hand gesteld is', wanneer het bij juist geplaatste spronggewrichten met meer of minder opgeheven hals, verband houdend met de snelheid van de gang, met een stil hoofd en een vriendelijke mond, geen enkele weerstand biedt aan zijn ruiter. De houding van het paard, wanneer het 'in de hand gesteld' is, hangt af van zijn bouw, en graad van africhting."

In Nederland en vooral ook in Duitsland wordt juist wel met het begrip 'aanleuning' gewerkt. En dan blijkt dat dit begrip een veel bredere context heeft dan het begrip van de FEI. Coby van Baalen zegt erover in het boek "Basisboek Dressuur" van Tineke Bartels: "Ik vind aanleuning met het paard eigenlijk iets wat op drie punten tot stand komt. Het eerste contactpunt is voor mij het been. Tussen jouw been en het paard moet een voortdurend contact zijn, dat door het paard begrepen wordt. Dat begrip van het paard is al een soort aanleuning.

Het tweede punt is de zit: je zitvlak, je knie en je heup. Met je zit heb je contact met het paard en geef je hulpen, die door het paard met een reactie worden beantwoord. Dat antwoord zou je aanleuning kunnen noemen. En tenslotte heb je nog het teugelcontact, waaruit de aanleuning van de mond en de ruiterhand ontstaat. Dat is het derde contactpunt. Met andere woorden, de ruiter begint met contact, het paard antwoordt met aanleuning."

Johann Hinnemann, Duitse dressuurtrainer zegt erover: "Ik wil goed benadrukken dat een ruiter in de eerste plaats met benen en zit zijn paard rijdt, terwijl de teugelhulp daar als derde als ondersteuning nog bij komt. Die drie samen bepalen dan de kwaliteitsvolle aanleuning die tot een volkomen harmonie en begrip van paard en ruiter leiden. Het paard neemt het bit aan en treedt als het ware 'aan de hand van de ruiter'. Zo ontstaat aanleuning. Er wordt ook wel gezegd dat het paard de aanleuning zoekt en dat de ruiter het paard toestaat deze aanleuning te vinden."

Een goede aanleuning is een logisch resultaat van het voorwaarts rijden en het streven naar een altijd goede takt en naar ontspanning in de bewegingen. Uit die tevreden houding en losheid en ontspanning bij het paard, ontwikkelt zich een zekere en constante aanleuning. Natuurlijk moet voor een ideale aanleuning de verbinding met de ruiterhand altijd aanwezig zijn.

Wie steeds teruggaat naar de basis van takt en ontspanning en naar het contact maken met kuit, zit en hand, zal vroeg of laat het antwoord van het paard krijgen waarop hij wacht: aanleuning!

### ***Een goede aanleuning***

Een goede aanleuning is een voorwaarde om het paard op de juiste manier te trainen. We kunnen het zien als de basis voor het uiteindelijke hogere dressuurmatige werk zoals het verzamelen van het paard. Daarentegen kunnen er ook dressuurmatige oefeningen gereden worden om het paard in de aanleuning te verbeteren. We kunnen hierbij denken aan tempowisselingen en wendingen.



Aanleuning is de zachte (elastische) en constante verbinding tussen de hand van de rijder en de mond. We beginnen met contact op te nemen via de teugels/leidsels en via het bit met de mond. Wanneer het paard onder invloed van de drijvende inwerking, bij ruiters met benen en zit, of bij het mennen met stem en zweep, het contact gelijkmatig overneemt, spreken we van aanleuning. Contact gaat dus uit van de rijder en aanleuning gaat uit van het paard. Loopt het paard op de rechte lijn recht en in de wendingen gebogen naar het beloop van de wending en is het paard hierbij, kalm, gehoorzaam, harmonisch en ongedwongen met een beheerste drang naar voren

spreken we van 'aan de teugel'. Een paard is achter de teugel als het zich onttrekt aan het bit door het los te laten en de neus achter de loodlijn te brengen. Het paard is tegen de teugel als het zich onttrekt door de nek en de kaak stijf te maken en hoofd en hals naar voren te steken.

Samenvattend kunnen we zeggen: de rijder zoekt eerst contact met de mond van het paard. Hij drijft het paard naar de hand. De hand staat niet toe, maar biedt weerstand (een weerstand biedende hand is een hand die niet terugtrekt, maar ook niet toestaat) tot het moment dat het paard zijn kaak en nek ontspant en in een nageeflijke aanleuning komt. De uiterlijke kenmerken hiervan zijn: een tevreden gezichtsuitdrukking, een gesloten mond die licht schuimt, een losgelaten verende rug, een gedragen staart, evenredig zweten over het lichaam en een ademhaling aangepast aan het bewegingsritme. De graad van africhting is te zien aan de mate van onderbrengen van de achterhand, de mate waarin de hals vanuit het schoft opwaarts gebogen is, de buiging van de nek die altijd het hoogste punt moet zijn, de neus net voor of op de loodlijn, de mate waarin het paard het bit aan beide zijde gelijkmatig aanneemt, zonder te knarsen en/of scharen (heen en weer schuiven van de onderkaak) of de mond te openen, de gevoeligheid waarmee het paard aan de hulpen is, de mate van verhevenheid van de gangen.



### ***Wat kan er mis gaan in de aanleuning?***



U zit te paard en uw paard voelt best fijn aan in de mond. Alleen gebeurt er weinig tot niets als u met zit of been inwerkt. We zeggen in zo'n geval 'het paard is niet aan het been'. Kunnen we dan spreken van een paard dat fijn in de aanleuning is, omdat de mond wel goed voelt? Nee dus, aanleuning is niet alleen het gevoel met de mond. Medebepalend voor de aanleuning is het aan de hulpen zijn van zit en benen. We kunnen de situatie ook andersom stellen: het paard reageert erg scherp op zit en benen, maar geeft geen prettig gevoel in de mond. Dat kan variëren van een wagenwijd open mond tot het zo

nu en loslaten en/of juist vastpakken van het bit. Ook in dit tweede geval kunnen we niet spreken van een fijne aanleuning. We kunnen dus in het kort zeggen dat alles goed moet voelen. Het paard moet fijn aan zit en benen zijn, maar ook fijn in het contact met de mond. Een paard dat in een fijne aanleuning loopt en goed van achter naar voor gereden is, zal de hand ook volgen als we toestaan. Blijft het paard in een zogenaamde zelfhouding lopen terwijl we de hand toestaan, dan ontbreekt er iets in de aanleuning. Aanleuning is dus niet alleen het contact met de mond van het paard en de mooie ronde houding in hoofd, nek en hals. Helaas wordt dat vaak wel gedacht.

## Problemen in de aanleuning

### *Hangen op de hand*

Dat uit zich herkenbaar voor iedere ruiter. Het paard hangt op de hand (pullen). Het paard pakt het bit vast, wat kan gebeuren tussen de eerste kiezen, spant zijn kauwspieren en eigenlijk alle spieren in de bovenlijn, die van nek tot staart loopt. Bijna altijd zien we hierbij een opengesperde mond, een verkleurde tong en draderig slijm. Verder zien we niet één



kenmerk van nageeflijkheid. Het paard loopt meestal ook te veel op de voorhand. De mond voelt niet zacht en elastisch, maar als een blok beton, waardoor we veel te veel kilo's in de hand hebben.

De oorzaak kan liggen in het feit dat het paard lichamelijke klachten heeft. Vragen we dan iets wat niet mogelijk is voor het paard, dan zal hij zich verzetten. Het paard kan gebitsproblemen hebben. Dan hebben we het over problemen door het wisselen van de tanden en kiezen, door dominante (omhoog uitstekende) kiezen, wolfskiezen of een blessure in de mond. Het paard kan ook met een voor hem verkeerd bit gereden worden. Bitten die bijvoorbeeld te veel druk op de tong of op de lagen geven.

Maar nog vaker dan het probleem te zoeken bij het paard, moeten we de oorzaak zoeken in de rijkunst. Het grootste probleem is dan dat de ruiter geen rijtechnisch inzicht

heeft. De meest gemaakte fout is ruiters zich teveel op de houding van de voorhand fixeren. Vaak zijn deze paarden daardoor onvoldoende voorwaarts en onvoldoende aan het been. Een ruiter kan ook problemen veroorzaken door zich niet in balans in het zadel te kunnen houden en aan de teugels te trekken als houvast. Zo'n ruiter is dan ook niet mee maar tegen de beweging van het paard.

Ook een veel gemaakte fout is dat we een paard te snel willen opleiden. Leer eerst een paard op eigen benen te lopen en aan de longe na te geven en in aanleuning te lopen. We moeten ons eerst concentreren op een fijn contact met het paard, het juiste tempo en de juiste impuls. Onder impuls verstaan we de voorwaartse drang onder controle van de rijder. Het is een verkeerd begin als we uit gewoonte met ophoudingen beginnen om het paard nageeflijk te maken. We bereiken die nageeflijkheid alleen maar met de juiste oefeningen. Dus het rijden van overgangen, ook binnen de gang en schakelen in tempo. Rijd zowel links als rechtsom, maar begin met de voor het paard makkelijkste kant. Lukt het niet, zoek dan niet direct je heil in hulpmiddelen zoals de slof of Thiedemannteugel. Ga weer terug naar de basis, dus terug naar het longeren. Kan het paard aan de longe wel nageven, maar niet als er een ruiter op zit, dan is enige hulp de aangewezen weg. Laat u hierbij helpen door goede instructie. Ieder

gezond paard zonder belemmeringen door gebit, bit, zadel of iets dergelijks kan nageven en in fijne aanleuning lopen. Instructie helpt om dat doel zonder forceren te bereiken en opent vaak mogelijkheden waar een ruiter zelf niet opkomt. Bedenk wel dat dit tijd en training vraagt.

### **Achter de teugel lopen**

Een paard dat het bit loslaat en zich oprolt, loopt achter de teugel of – zoals ook wel gezegd wordt – achter het bit. Soms heeft het paard zijn tong over het bit gewrongen. Het bit werkt dan direct op de onderkaak (op de lagen) en dat is een zeer onprettig gevoel voor een paard.



Het paard ontwijkt het bit door het niet te accepteren en zich te verstoppen voor de hand. Een paard kan ook achter de teugel lopen terwijl de tong gewoon netjes onder het bit zit.

Vertoont het paard deze problemen, begin dan altijd eerst met het inspecteren van de mond. Mocht u dat niet kunnen of willen, laat dit dan door een ander doen waar u bij bent. Het paard kan er last van hebben dat het bit tegen de wolfskiezen komt. Het paard kan hele scherpe doorgroeiingen hebben aan de eerste kiezen of een lelijke blessure hebben in de mond. Denk hierbij

aan de lagen, mondhoeken, wangen of de tong. Het paard kan ook opgetoomd zijn met een totaal voor dit paard verkeerd bit. Denk hierbij aan te scherp, teveel druk op het verhemelte, de lagen of de tong. Ook dit probleem van het achter de teugel lopen kan voortkomen uit een lichamelijke klacht. Het paard is dan niet in staat te doen wat we willen dat hij doet.

Een lichamenlijk probleem kan ook de rug zijn. We zien vaak paarden met een wat weke rug die al gauw achter het bit lopen. Soms zien we dit ook in combinatie met een erg ronde hals, zoals Friezen van nature hebben. Zo'n paard is vaak ook onvoldoende aan het been. De instructie luidt dan vaak "rij meer voorwaarts". Daar gaat het paard wel harder van lopen, maar komt daardoor niet in contact met het bit.

Vooraf aan de longe kunnen we goed beoordelen of het paard lichamenlijk in staat is het gevraagde uit te voeren. Dat vereist wel enige kundigheid in het longeren. Lukt het gevraagde aan de longe wel, dan gaan we kijken waarom het onder het zadel of aangespannen niet lukt. Als het zadel of het tuig goed ligt, komt de volgende vraag aan de orde. Zijn we dan soms zelf het probleem? Zijn wij als ruiter de storende factor? Beschikken we over onvoldoende rijtechnisch inzicht, hebben we een te scherpe ruwe hand, gaan we niet mee, maar zijn we tegen de beweging in van het paard?

### **Sterren kijken**

Voor mensen die al wat langer met paarden omgaan, zijn 'sterrenkijkers' een bekend begrip. Zulke paarden spannen de spieren van de onderhals sterk aan, houden hals en hoofd omhoog gericht richting de sterren. Er zijn veel overeenkomsten met de symptomen van het pullen. Zulke paarden willen niet nageeflijk worden, laat staan dat we kunnen spreken van aanleuning. Het paard drukt zijn rug naar beneden en houdt zich in de hele bovenlijn vast. Hierdoor kant het paard zijn bekken niet kantelen met als gevolg dat het achterbeen niet door kan treden naar voren en onder de massa komt. Het voorbeen kan niet ruimer naar voren komen dan het achterbeen aan ruimte neemt. We zien daardoor dan ook korte en vaak snelle passen. Als rijder is het zitten op zo'n paard bepaald moeilijk. Doordat de bovenlijn zich vasthoudt, is er absoluut geen sprake van souplesse. Doorzitten is hierdoor onprettig en het is

lastig het paard fijngevoelig te volgen met uw lichaam. Ook bij dit probleem beginnen we met het uitsluiten van lichamelijke klachten en mondproblemen door het gebit. Sluit vervolgens de problemen uit van een niet passend zadel. Probeer er achter te komen of uw keuze van bit voor het paard misschien heel vervelend is. Door met zijn hoofd zo hoog te lopen kan het paard het bit tegen de bovenkaak of bovenkiezen drukken, waardoor hij de druk op de tong wat kan ontlopen. Ieder paard kan tot een sterrenkijker gemaakt worden. Toch zien we het vaak ook weer bij paarden met een gezonken middenhand (weke rug). Sommige paarden zijn van nature al wat in dit model gebouwd. Met een verzonken rug en de hals opwaarts. Vaak zijn dit niet de ideale dressuurpaarden.

Ook sterrenkijkers kunnen we eerst aan de longe leren om hun lichaam anders te gaan gebruiken. Rijden we zulke paarden onder het zadel, voorkomt dat u gaat hangen aan zo'n paard en met duizend ophoudingen hem rond in de hals te dwingen. Die manier werkt nooit. Wat wel werkt is tempocontrole, waarbij we proberen het paard te vragen om de hand los te laten. Dit noemen we van de hand afrijden, waarbij we zoeken naar een licht contact. Hebben we alle besproken zaken doorlopen en lukt het nog steeds niet, dan kan onder deskundige begeleiding misschien een hulpteugel helpen. Maar doe dit niet te gauw en wees er zeker van dat de oorzaak voor het sterrenkijken daarmee echt kan worden weggenomen.



### **Kantelen**

Het paard kantelt zijn hoofd naar één kant weg. Als we het paard recht op ons af laten komen, kunnen we dat duidelijk waarnemen. De neus gaat naar links of rechts en de nek in de tegenovergestelde richting. Kantelt het paard naar links, dan zien we dat het linker oor hoger komt dan het rechter, terwijl de neus naar links wijst. Kantelt het paard naar rechts, is het rechteroor hoger dan het linker en de neus naar rechts. We voelen dat het paard aan de éne kant meer druk pakt en de andere kant juist wat loslaat. Als het paard naar links kantelt in de linkerwending, verliezen we ook meestal de controle over de rechterschouder. En andersom verliezen we de controle over de linkerschouder. Vaak zit de oorzaak in de mond.

Wolfskies zijn vaak boosdoeners voor dit probleem. Meestal zit er aan één zijde een wolfskies. Het paard probeert te voorkomen dat het bit de wolfskies raakt. Daardoor neemt hij aan de kant zonder wolfskies meer druk en probeert de kant waar de kies zit los te laten. Heel soms kan het net andersom wezen. Het paard pakt aan de kant van de wolfskies het bit tussen de kiezen vast en laat de andere kant los. Verwijder de wolfskies en het probleem kan weg zijn. We zien dat een paard ook zijn hoofd kantelt als er blessures in de mond zijn. Dan zien we bijvoorbeeld kapotte lagen of beschadigde mondhoeken of, wangslimvlies. Het paard zal zich onttrekken aan de kant waar de blessure zit en de gezonde kant vastpakken.

Verder kunnen er ook problemen zijn in de kiezenrijen, die niet mooi op elkaar aansluiten. Of het probleem komt uit het kaakgewricht van het paard. Bij onregelmatige kiezenrijen dient het gebit te worden uitgebalanceerd, wat niets anders betekent dan dat de kiezenrijen weer correct op elkaar aansluitend worden gemaakt. Het paard kan wat zijn kaakgewricht betreft behandeld worden door een specialist.

Uiteraard moeten we ook bij het kantelprobleem uitsluiten dat er eventueel lichamelijke ongemakken zijn. Maar ook rijtechnisch kan een scheef inwerkende rijder dit kantelen veroorzaken. Te veel op de binnenteugel inwerken in de wendingen is vaak ook een oorzaak. Of scheef zitten in het zadel. Neem dan zitles zodat u weer recht in het zadel zit en leert mee te zijn met de beweging van uw paard. Alleen als u zelf recht zit, kan ook de hand recht worden. Rijd uw paard met uw binnenbeen naar de buitenteugel en probeer zo weinig mogelijke druk op de binnenteugel te houden. Alleen dan is uw paard in staat met zijn hoofd naar uw binnenhand te komen. Is uw binnenhand te strak, dan moet hij wel kantelen om toch door de wending te komen.

### ***Schudden met het hoofd***

Een paard dat schudt met zijn hoofd, heeft duidelijk ergens last van. Hij is heftig in verzet. We moeten dan eerst beginnen met het controleren van het harnachement. Zit er iets niet goed, zoals het kopstuk achter de oren, een sjabrak dat niet glad ligt, huidplooiën die onder de singel zijn getrokken, enzovoorts. Lig daar de oorzaak niet, dan laten we de mond en het gebit grondig inspecteren door een specialist. Hij of zij zal kijken naar blessures en afwijkingen in het gebit. Eventueel worden aanwezige wolfskiezen verwijderd.

We moeten uitsluiten dat er lichamelijke ongemakken zijn die dit probleem veroorzaken. Dat is dus stap één. We moeten er zeker van zijn dat we een gezond paard hebben.

We gaan nu zelf op onderzoek uit, nu we zeker weten dat het paard niets in de weg zit om in fijne aanleuning te komen. We beginnen maar eens heel goed op onze handen te letten. We moeten ze zo stil mogelijk houden en zo min mogelijk ophoudingen maken. We rijden het paard voldoende voorwaarts en oefenen wat schakelwerk, als het mogelijk is. We letten erop dat we niet meer naar voren rijden dan we ook netjes terug kunnen rijden. Maar als we in het terugrijden met veel geweld aan de mond trekken, is het middel misschien erger dan de kwaal.

### ***Aan één kant meer druk nemen dan aan de andere kant***

Veel paarden pakken op den duur aan de ene kant van de mond meer druk dan aan de andere kant. Dit kan het gevolg zijn van het kantelen, zoals we hierboven hebben besproken. Is de druk op de teugels ongelijk dan moeten we ons eerst de vraag stellen of het paard gezond is en of zijn gebit in orde is. Zijn er geen blessures te zien? Kijk ook eens naar het bit of dit niet beschadigd is. Soms komen er scherpe randen of bramen aan het mondstuk te zitten.

Maar als er niets is te zien of te ontdekken aan de mond of het bit, dan moeten we weer bij onszelf te rade gaan. Zijn we zelf niet de oorzaak? Zonder dat we het in de gaten hebben, rijden we vaak met verschillende handen, waarbij de ene hand meer druk neemt dan de andere. De kunst is dan om de hand die te zwaar is meer te ontspannen en met de hand die te licht is meer contact te maken. Daarnaast is het belangrijk om het paard met onze zit en benen recht te richten. Dat betekent dat we de voorhand recht voor de achterhand plaatsen, zodat het paard zijn achterhoeven keurig in het spoor van zijn voorhoeven zet.

### ***Tong over het bit***

Een paard dat zijn tong over het bit duwt, trekt eerst zijn tong terug naar achteren en steekt deze vervolgens over het mondstuk van het bit naar voren. Een paard doet dit makkelijker dan de tong weer onder het bit terugschuiven. Sommige paarden zijn daar wel heel handig in en doen het soms een paar keer per minuut, zonder dat de rijder er erg in heeft. Voor de meeste paarden is het te lastig om hem weer terug te steken, vooral als het bit wat hoger zit. Het bit dat nu onder de tong ligt, werkt direct op de lagen. Dit kan erg pijnlijk zijn, waardoor het paard de druk op de lagen zal proberen te ontlopen. In eerste instantie voelt het voor sommigen aan alsof het paard nageeft. Hij wordt erg licht in de mond en krult zichzelf op in een ronde hoofd/halshouding en laat zich daardoor lastig sturen. We komen er uiteindelijk wel

achter dat deze opgekrulde houding niets met nageven heeft te maken, maar dat het paard zijn tong over het bit heeft gedaan. De meest voor de hand liggende reden waarom het paard dit doet, is bijna altijd dat het paard te veel druk op de tong krijgt.

Het moderne paard dat we zo zorgvuldig gefokt hebben met dat mooie hoofdje, is wel een heel stuk smaller geworden in de onderkaak. Hierdoor is er veel minder plaats in de onderkaak om de tong de ruimte te geven onder het bit. Gebruiken we een bit dat veel op de tong inwerkt en deze ook nog eens flink knijpt of knevelt, dan heeft het paard een probleem. Hij zal onder die pijn uit willen, dus trekt hij zijn tong in eerste instantie alleen terug. In een later stadium kan hij hem eroverheen werpen. Het is mij de laatste jaren opgevallen dat er vele paarden met een opgetrokken tong lopen. Vaak zien we ook dat het bit te laag in de mond hangt. De ruimte in de onderkaak wordt ondieper naarmate deze meer naar voren in de richting van de snijtanden gaat. De tong krijgt minder ruimte en wordt afgekneld. Het paard zal de tong terugtrekken en/of de tong over het bit doen.

Doet het paard de tong over zijn bit tijdens het rijden, stop dan direct en doe de tong terug onder het bit. Dit kan tamelijk snel gedaan worden door het bit aan een kant even te laten zakken door de gesp van het bakstuk los te maken. Omdat het paard met een tong over het bit vaak stuurloos is, kunt u bij een harde ophouding de lagen al heel snel beschadigen.

We zullen de oplossing voor dit probleem moeten zoeken in een bit dat de tong minder afknelt. Dat kan een ongebroken trens zijn en/of een bit met wat tongvrijheid. Het komt ook wel voor dat een paard een bit in heeft met een royale tongvrijheid en toch nog tongproblemen heeft. Meestal is dan de rijder de oorzaak van dit probleem. Hij of zij is niet in staat de druk die het paard in de mond pakt weg te nemen door hem naar een lichte druk toe te rijden. Ruiters die een slechte balans in het zadel hebben, trekken vaak onnodig aan de teugels. Voor dergelijke ruiters zouden zitlessen een uitkomst kunnen bieden. Zelfs ruiters met een goede balans in het zadel kunnen onbewust veel te veel kracht zetten op de teugels. Een paard rijden heeft niets met krachtsport te maken, maar alles met gevoel. Deze mensen moeten zich goed laten helpen in het ontwikkelen van een zachtere hand waar gevoel in zit. Als een paard zijn tong niet hoeft te spannen om tegendruk te geven aan het bit, kan een bit in een ontspannen tong zakken en daardoor meer ruimte geven aan dit bit in de mond.

Een tong vastbinden met een stukje pantykous of iets dergelijks is gelukkig in geen discipline meer toegestaan, want het is zeer dieronvriendelijk. Als een rijder daar zijn toevlucht tot moet nemen, schiet hij duidelijk te kort. Een vastgebonden tong lost het probleem niet op.

Bovendien kan het paard kan op dat moment geen slikbeweging maken. Slikken kan een paard trouwens ook niet met een tong die wordt afgekneld door een bit. Mensen die menen dat dit de oplossing is, wil ik uitnodigen om een vinger op hun tong te duwen zodat de tong geen kant heen kan en vervolgens een hoefslag rond te rennen in een 20 bij 40 rijbaan. Ik kan u verzekeren dat u niet ver zult komen.

Veel aanleuningsproblemen worden in de mond veroorzaakt door de tong. Dat tongprobleem zullen we moeten oplossen door het probleem voor het paard weg te nemen. Dat betekent dat we de druk op de tong moeten verminderen. Een tong vastbinden is alleen maar symptoombestrijding en biedt geen oplossing.

### ***Tong naar buiten***

Het paard brengt zijn tong naar buiten. Dit kan naar links, naar rechts of naar voren tussen de snijtanden zijn. Soms zien we maar een heel klein stukje en soms hangt er een flink stuk tong uit te bungelen. Het komt voor dat de oorzaak niet gevonden wordt. Het paard heeft nergens last van en vindt dit gewoon prettig. Soms krijg je de indruk alsof de tong te lang is voor de mondholte. Zelfs op stal zonder bit hangt de tong er dan geregeld uit. Voor dit soort paarden is geen oplossing. Het paard heeft er geen last van en we kunnen nu eenmaal niet een stuk van de tong verwijderen. Het is een erg vervelend probleem als je met zo'n paard dressuur wilt

rijden. U zult hierover altijd een opmerking krijgen en in punten gestraft worden, terwijl de aanleuning gewoon goed kan zijn. Ook komt het voor dat een paard een lagenblessure heeft



of gevoelig is op één kant van de lagen en vervolgens de tong als een stotkussentje tussen het bit en de lagen doet. Loopt een paard met de tong aan één kant uit de mond, dan is nader onderzoek van de mond het eerste wat we moeten doen. We kijken of er geen blessures zijn aan lagen, lippen en tong.

We komen ook wel paarden tegen die een tongverlamming hebben. Het tongbeenmechanisme kan beschadigd worden als we de tong erg hardhandig naar buiten trekken. Een tongverlamming is normaal gesproken een niet herstelbaar

probleem. Het paard zal de rest van zijn leven met de tong buitenboord kunnen lopen. Trek dus nooit hard aan een tong, maar buig hem iets naar buiten en opzij om de mond te inspecteren. Mensen die hier geen ervaring mee hebben kunnen dit beter aan een specialist overlaten. Toch zien we dat paarden met een verlamming gewoon hun werk kunnen doen, al zal dit in een dressuurring nooit tot een mooi beeld leiden.

### **Mond opensperren**

Het paard doet zijn mond wagenwijd open. Meestal gaat dit samen met een compleet beeld van verzet. We zien dat de ogen en oren onrustig bewegen. We zien een strakke rug en een gespannen staart. Van nageeflijkheid is geen sprake. Dit probleem kan vele oorzaken hebben. We vragen bijvoorbeeld iets wat het paard (nog) niet kan. Maar ook een te brutale hand van de rijder kan dit veroorzaken, of er zit iets aan het harnachement dat het paard pijn doet. Een verkeerd bit of gebitsproblemen kunnen natuurlijk ook het geval zijn, evenals een beschadigde mond een goede reden kan zijn om de mond open te sperren. Vaak wordt als eerste de neusriem en het sperriempje vaster gezet zonder naar de hierboven beschreven oorzaken te zoeken. Begin dus met het inspecteren van de mond en kijk vervolgens het harnachement na.



### **Het grootste probleem in de aanleuning zijn we zelf.**

We gaan er vanuit dat we met een gezond paard te maken hebben. Een gezond paard heeft een gezond verzorgd gebit en een passend bit in de mond. Het harnachement zit eveneens passend. Daarom denken we al gauw dat er eigenlijk geen vuiltje aan de lucht is. Toch komen we dan nog diverse aanleuningsproblemen tegen. Wijzelf maken fouten waardoor de aanleuning verstoord wordt. Misschien dat we wel 70 tot 80% van de problemen in de aanleuning zelf veroorzaken. Hieronder volgt een opsomming van aanleuningsproblemen die ik bespreken zal:



- Onvoldoende rijtechnisch inzicht
- Teveel concentratie op de mooie ronde houding van de hoofd en hals
- Een scheef zittende rijder
- Een rijder die niet mee, maar tegen de beweging van het paard is
- Een paard dat onvoldoende aan het been gereden is
- Ruwe en/of onrustige handen
- Te snel een paard willen opleiden
- Te snel naar hulpmiddelen grijpen.

Voordat we ons kunnen bezighouden met het opleiden van een paard, zullen we eerst enige kennis van zaken moeten opdoen. Een stukje theoretische kennis is dan belangrijk. Een kind snapt van wiskunde niets als het niet eerst leert rekenen. Een paard opleiden is niet lukraak op je gevoel maar aan de gang gaan, maar iets dat je systematisch moet gaan opbouwen. Stap voor stap werken en niet verder gaan voordat het voorafgaande bevestigd is. Wij zullen dus moeten zorgen dat ons rijtechnisch inzicht voldoende ontwikkeld is.

Een duidelijke uiting van onvoldoende rijtechnisch inzicht is, dat er veel rijders een paard niet van achteren naar voren rijden, zoals behoort, maar veeleer van voren naar achteren. Ik bedoel hiermee, dat zulke rijders zich te veel concentreren op de houding van het hoofd en de hals. Een paard loopt van nature voor een drievijfde gedeelte van zijn gewicht op de voorhand en voor een tweevijfde gedeelte op de achterhand. We hebben het in dat geval over zijn natuurlijk evenwicht. Zodra we in staat zijn om de achterbenen, die voornamelijk van nature meer stuwen, naar meer draagkracht te rijden, dan kunnen we het gewicht meer over vier benen verdelen. We spreken dan pas van een rijkunstig evenwicht. Als we dit niet of onvoldoende voor elkaar krijgen, wordt het voor het paard erg moeilijk zich te verheffen in de voorhand en licht te worden in de hand. Gaan we met ontelbare ophoudingen het paard rond trekken om de beoogde houding in hoofd en hals af te dwingen, dan krijgen we nooit een echte nageeflijkheid en aanleuning. Sommigen paarden laten zich wel rond dwingen, maar als we kijken naar de gehele bovenlijn zien we dat het paard al zijn spieren vasthoudt. Als we een paard op de juiste manier trainen en opleiden en we doen de correcte oefeningen, zal ieder paard nageven en in aanleuning lopen.

Een scheef zittende ruiter stoort het paard bij iedere pas die het maakt. Het paard zal zijn balans constant willen zoeken en compenseert de scheve zit van de ruiter door zelf scheef te lopen. Als dit lang duurt, zal het paard ook spierproblemen kunnen krijgen. Instructie en goede zitlessen kunnen u echt helpen dit probleem op te lossen.

Ook een ruiter die niet mee maar tegen de beweging van het paard is, stoort zijn paard enorm. Het paard wordt in feite belemmerd in zijn beweging. Hij zal niet zijn rug kunnen ontspannen en verstart in de bovenlijn. Het resultaat kan leiden tot pullen en/of sterrenkijken. Ook voor dit duidelijk ritmisch probleem zijn uiteraard zitlessen de oplossing. Overgewicht van de ruiter kan het voor een paard nog moeilijker maken. Als we van het paard een sportieve prestatie verwachten, zullen we moeten zorgen dat we zelf ook een redelijk sportief lichaam hebben. Al het extra gewicht op de rug van het paard maakt het moeilijker om de rug vanuit de ontspanning aan te spannen, het bekken te kantelen en het achterbeen te laten ondertreden. Aan de andere kant is het wel zo dat een rijder van 90 kilo die mee is met het paard, het paard wellicht minder stoort dan één van 60 kilo die tegen de beweging van het paard is.

Een paard dat onvoldoende aan het been is, heeft meestal te weinig impuls. Hij laat zich ook nauwelijks tot impuls brengen. Dit is wel een voorwaarde om het achterbeen tot meer dragen te krijgen. Vaak lopen deze paarden dan ook te veel op de voorhand. Moeilijk is het om dit soort paarden naar een rijkunstig evenwicht te rijden. Verzamelen, waarbij de achterhand tot nog meer dragen moet komen, wordt nog moeilijker, zo niet onhaalbaar. We zullen met behulp van instructie het paard gehoorzamer moeten maken voor het been. Vaak zijn er combinaties van problemen. Als de ruiter tegen de beweging van het paard zit zal het paard zich afsluiten voor de drijvende inwerking. Sensibele paarden kunnen ook juist gaan vluchten voor het been. Kunnen we het achterbeen niet activeren en gaan we aan de voorkant het paard belemmeren door hem alleen maar te vragen rond te worden en af te buigen, is een aanleuningsprobleem geboren. Vaak pakt het paard in zo'n situatie het bit vast.

Wat het paard direct stoort in de mond is een ruwe en/of onrustige hand. Een ruwe hand is vaak aangeleerd en altijd fout. Krachtsport doen we in de sportschool en niet met een paard. Al heb je een paard dat zich in een houding laat dwingen, dan zal het nooit nageeflijk zijn. Dit zien we altijd terug in de niet losgelatenheid van de bovenlijn. Ruwe handen zien we ook bij mensen die geen geduld hebben en gauw boos worden op hun paard. Het is eigenlijk een tekort aan voldoende rijkunst. Het neemt niet weg dat we best weleens duidelijk moeten zijn met onze hand, maar duidelijk is iets anders dan ruw. Zijn we het paard iets nieuws aan het leren, dan kunnen er momenten zijn waarin we wat meer druk hebben dan we zouden willen. Dit is dan even en direct na het goed reageren op het gevraagde door het paard moet de hand zich weer ontspannen. Mensen die uit woede erg ruw zijn in de hand, kunnen de mond beschadigen. Denk hierbij aan de lagen, mondhoeken en tong. Onrustige handen komen meestal voort uit een onrustige zit. Het is onmogelijk om een rustige hand te hebben als ons eigen lichaam onrustig is. Een stille hand begint bij een stille onafhankelijke zit die mee is in de beweging van het paard. Zitlessen zijn uiterst belangrijk, maar helaas is niet iedereen ervan overtuigd en wordt het niet heel veel gedaan. Gelukkig is de zit wel weer onder de aandacht gebracht door de FNRS, met name door de zitcompetitie. Kunnen we ons paard netjes longeren, zoals we dat kennen van de beroepslongeerder Lammert Haanstra en we nemen de moeite ons daarin te verdiepen, kunnen we zelf aan een andere ruiter een goede zitlessen geven, of via de andere ruiter zelf van het longeren profiteren en zitlessen op eigen paard nemen.



Een groot probleem waar we tegenwoordig mee te kampen hebben, is dat we vaak een paard te snel willen opleiden. Kijken we naar grote kampioensschappen zoals de wereldkampioenschappen, dan zien we dat de gemiddelde leeftijd van de paarden tussen 10 en 15 jaar is. Er zijn tegenwoordig mensen die zich schamen als het paard op vijfjarige leeftijd geen Z-dressuur loopt. Eén van de zwaarste disciplines is misschien wel de samengestelde mensport. Hier mogen vijfjarige paarden op hoog niveau al mee lopen! We berokkenen het paard hiermee schade, die we pas op latere leeftijd terugvinden.

Wat heeft dit onderwerp nu met aanleuning te maken, zult u denken. Dat wordt al snel duidelijk, want we forceren dingen als we een paard snel willen opleiden. Als we beginnen met een jong paard, dan kan het soms wel twee jaar duren voordat we kunnen praten over een echt fijne aanleuning. Een paard kan alleen maar licht aan de voorkant worden en zich in de voorhand verheffen, als de rug en achterhand sterker worden. Dit kunnen we niet afdwingen,

dit is een kwestie van trainen met gevoel en verstand. Gaan we een paard bijvoorbeeld proberen te verzamelen terwijl het paard de benodigde gespiering nog niet heeft, zal het zich gaan verzetten en een aanleuningsprobleem is geboren. Het grootste verschil tussen de moderne rijkunst en de klassieke rijkunst ligt waarschijnlijk daarin dat de aloude meesters uit de klassieke rijkunst wisten dat een paard correct opleiden jaren duurt. Een kind moet eerst naar school en een basisleerstof leren beheersen voor het naar het voortgezet onderwijs kan gaan. Toch is het soms moeilijk om tijd te nemen voor de opleiding, als iedereen om u heen enthousiast over u en uw paard is. Goed bedoelde adviezen om gauw de wedstrijd in te gaan moeten dan beslist niet opgevolgd worden. Ook moeten we niet vergeten dat ieder paard verschillend is. Net zo verschillend als mensen. Mensen met een sportief lichaam en mensen die minder makkelijk met hun lichaam uit de voeten kunnen. Dit is bij paarden niet anders. Kijk dus als u een paard aanschaft of het fysiek wel in staat is dat geen te doen wat u graag wilt. Gaat we aan een niet getalenteerd paard werk vragen waartoe hij simpelweg niet in staat is, dan zullen we op verzet stuiten. Verzet in de aanleuning is dan één van de zaken die we tegen zullen komen.

Bovendien moet een paard ook paard kunnen zijn. Dat betekent op zijn tijd een lekkere bos- of strandrit om even lekker te ontspannen, zowel voor het paard als ook voor onszelf. Als een paard iedere dag netjes in de houding moet lopen en zijn oefeningen braaf moet doen, stompt hij af. Hij krijgt spierpijn als we hem overtrainen en als we niet oppassen holt zijn geestelijke gemoedstoestand achteruit. Het paard zal zich tegen het werk gaan verzetten en daardoor creëren we opnieuw aanleuningsproblemen. Uit eigen ervaring kan ik dat bevestigen. Ik heb ooit zes dagen per week een hele periode lang dressuurtraining gedaan. Het resultaat was schitterend, want de winstpunten vlogen binnen en ik won de ene beker na de andere. Tot we een paar maanden verder waren. Opeens wilde het paard niets meer. Hij was tegen de draad en ik was ervan overtuigd dat dit gewoon klieren was. Gelukkig kwam ik erachter, dat ik totaal verkeerd bezig was. Afwisseling in het werk bleek het toverwoord als oplossing te zijn. Op zijn tijd longeren en regelmatig een ontspannen buitenritje doet wonderen.

U heeft kunnen lezen dat er heel wat zaken mis kunnen gaan die vervolgens de aanleuning



kunnen verstoren. We moeten dan ook eerst veel zaken uitsluiten voordat we aan hulpmiddelen gaan denken. Met hulpmiddelen bedoelen we een middel om een paard in een bepaalde positie te krijgen. We moeten hierbij denken aan een slofteugel, Thiedemannteugel, martingaal enzovoorts. Te vaak wordt er te snel naar hulpteugels gegrepen. Het paard probeert juist door zijn verzet ons iets te vertellen. Er zit hem wat dwars. In plaats van het paard proberen te begrijpen en te zoeken naar de oorzaak dwingen we het paard in een houding die door ons gewenst is. Wat we niet moeten onderschatten is dat we hiermee het paard in een vele gevallen beschadigen kunnen. Als we de oorzaak voor het verzet niet wegnemen zal het zeker ook niets oplossen. Aan de andere kant kan een hulpteugel ook voordelen hebben. Een ruiter kan pas goed het paard voelen en leren zitten als het paard in een rondere houding loopt met een verende rug. Ook om paarden uit een

verkeerd aangeleerd patroon te halen kan een hulpteugel een goed middel zijn. In handen van

een professional kan een hulpteugel een nuttig iets zijn. De minder ervaren ruiters moeten hier voorzichtig mee zijn en zich hierin laten begeleiden, als ze het willen gebruiken. We gaan ervan uit dat pas naar een hulpmiddel gegrepen wordt, als alle andere oorzaken zoals hier boven omschreven, weggenomen zijn.

We zien dat er over aanleuning veel te vertellen is en we laten zien dat er veel mis kan gaan. Alle genoemde problemen staan vaak niet op zichzelf. Vaak zien we combinaties van problemen en symptomen.



*Het paard dient de hand van de ruiter te volgen.*



*Bastiaan de Recht in piaffe met een correcte aanleuning. De oprichting komt vanzelf als de achterhand onder de massa komt.*