

Aanleuning en het aangespannen paard.

Aanleuning is niet alleen het gevoel met de hand, maar ook het aan zit en benen zijn. Echter, wanneer je op de bok van een rijktuig zit kun je niet inwerken met zit en benen. Dit maakt het zoeken en vinden van aanleuning bij het aangespannen rijden erg complex. Het aan de hulpen zijn moet vertaald worden van het rijden onder het zadel naar het menen. In plaats van aan zit en been is het paard aan stem, zweep en hand. Wanneer een aangespannen paard nageeflijk in een fijne aanleuning loopt, moeten het beeld en het gevoel hetzelfde zijn als bij een paard onder het zadel.

Afstand

Wanneer je 'om het paard heen' zit met je zitvlak en je benen, voel je van alles onder je gebeuren. Zit je echter op de bok, dus op afstand, dan kun je pas reageren wanneer je iets hebt geconstateerd. Daardoor ben je vaak net iets te laat met corrigeren. Omdat je het paard niet met de zit kunt opvangen en/of op een volte kunt sturen wanneer het op de loop gaat, (in een hoog tempo een volte insturen is gevaarlijk; de wagen zou om kunnen slaan), wil je als menner meer controle via het bit. Daarom rijden veel menners met een stangbit. Je moet je daarbij wel realiseren dat de hefboomwerking van zo'n bit niet alleen de controle vergroot, maar ook zwaar inwerkt en dat je een paard nergens mee tegenhoudt als hij echt op de loop gaat. Ook is het goed te weten dat het gewicht en de lengte van lange leidsels meer invloed hebben dan een korte lichte teugel.

Stangbit

Pas wanneer een paard onder het zadel minimaal op Z-niveau in de dressuur loopt mag je hem met een stang uitbrengen. Om dit niveau te bereiken ben je zeker een paar jaar aan het trainen. In die tijd ontwikkelt de ruiter/amazone het gevoel, de zit en rijtechniek. Iedere beginnende menner rijdt echter direct al met een stang! Als je daarover nadenkt is dat eigenlijk heel vreemd. Heeft de nieuwe menner in het verleden paardgereden, dan geeft het rijden met stang niet zoveel problemen. Er zijn echter ook veel mensen zonder ervaring met paarden die besluiten gaan menen. Daar is niets mis mee, zolang zij zich laten begeleiden door goede instructie. Helaas zie ik juist in aangespannen disciplines (tuig- en mensport) waarin voornamelijk met een stangbit wordt gereden, de meeste beschadigingen in de paardenmond, met name blessures op de tandeloze lagen.

,

Van natuurlijk naar rijkunstig evenwicht

Aanleuning en nageeflijkheid zijn bij een aangespannen paard niet zo eenvoudig te verwezenlijken. Het is veel makkelijker om een paard als ruiter naar een rijkunstig evenwicht te rijden. Ik zal u uitleggen waarom. Het paard loopt in natuurlijk evenwicht voor 3/5 deel van zijn gewicht op de voorhand en 2/5 op de achterhand, waarbij het voorbeen een dragende, en het achterbeen een dragende en stuwende functie heeft. In de dressuur willen we het achterbeen tot meer dragen stimuleren. Daartoe activeer je het achterbeen en vangt dit in de rijkunst op met zit en hand. Daarbij maak je gebruik van oefeningen zoals schakelen en overgangen om uiteindelijk tot een rijkunstig evenwicht te komen.

Een paard dat voor de wagen loopt hoeft niets te dragen, hij moet een last trekken. Of eigenlijk duwen, want door middel van het borsttuig, dat via de strengen met de wagen is verbonden, duwt het paard de wagen. Er verandert dus het nodige in zijn lichaam en er komt er nog meer gewicht op de voorhand.

Om aanleuning te krijgen vraag je impuls aan het achterbeen en vangt daarbij het paard op. Doe je dat niet, dan gaat hij door die versterkte impuls alleen maar sneller lopen. Probleem daarbij is dat je het paard alleen met de hand kunt opvangen en niet met de zit. Hierdoor èn vanwege het feit dat het paard in eerste instantie zijn lichaam extra voorover brengt om de last te duwen, is het erg moeilijk om een aangespannen paard van een natuurlijk naar een rijkunstig evenwicht te rijden.

Bij menpaarden is het extra belangrijk dat ze een functioneel exterieur hebben, dat hen in staat stelt de achterhand meer te belasten. Verder mag de te duwen last niet te zwaar zijn. In de tuigsport gebruikt men zeer lichte wagens. In de samengestelde mensport zijn de wagens veel zwaarder en moet er ook nog een groom mee.

Is het eigenlijk wel mogelijk om een aangespannen paard te verzamelen? Terwijl de wagen het paard eigenlijk dwingt naar de voorhand te komen, willen wij juist het achterbeen tot meer dragen zien te krijgen. Niet alleen door het rijden naar een rijkunstig evenwicht, maar ook omdat er daarbij vaak verzamelen wordt gevraagd, wordt het erg moeilijk en ontstaan er veel aanleuningsproblemen. Door zich te verzetten vertellen paarden ons heel direct dat ze bepaalde zaken (nog) niet aan kunnen. Dat uit zich in een weggedrukte rug en een onderhals die zich sterk maakt. Een actief paard verhoogt uit verzet zijn snelheid, terwijl een flegmatiek paard het er juist gauw bij laat zitten en daardoor moeilijk actief is te houden. Vaak zie je dat er veel te veel druk in de mond bestaat en dat de wagen niet aan de strengen, maar aan het bit en leidsels getrokken wordt. Om dergelijke narigheden te voorkomen zul je je moeten verdiepen in de rijkunst en jezelf en het paard voldoende tijd gunnen om het gevraagde correct te tonen. Natuurlijk ontkom je ook dan niet aan begeleiding in de vorm van instructie, op welk niveau je ook rijdt. Steeds weer proberen het nog beter te doen, want stil staan is achteruit gaan.

Veel oorzaken van aanleuningsproblemen zijn al besproken. Voor de mensen die aangespannen rijden zijn er nog een aantal meer:

- * De langdurige ontwikkeling van het rijkunstig gevoel bij mannen die geen ervaring hebben met het in het zadel rijden;
- * Met een scheve hand rijden, omdat je de zweep er in een hand nog bij moeten houden;
- * Het te snel willen opleiden van een paard;
- * Het te snel met een meerspan willen rijden;
- * Te veel trainen in een meerspan;
- * Te eenzijdig trainen;
- * Zich niet voldoende laten begeleiden door goede instructie.

Iemand die paard heeft gereden, weet hoe een paard zich beweegt, wat impulsverlies of versnelling van het tempo inhoudt. Doordat je als ruiter direct contact hebt met het paard, voel je alles in je eigen lichaam 'doorklinken' en waar nodig kun je onmiddellijk een hulp geven; zit en benen zijn direct beschikbaar.

Voor wie dit allemaal nieuw is, is het moeilijker een paard op afstand te besturen. Het voelen van impuls, het regelen van tempo en dergelijke is lastiger. Als menner moet je eerst iets constateren voor je kunt reageren. Hoe eerder je reageert, des te kleiner kunnen de hulpen zijn.

Wacht je langer met ingrijpen, dan moet je vaak ook meer doen. Dat maakt de controle over de impuls moeilijker, net als het in balans rijden van een aangespannen paard. Iemand met ervaring in het zadel, heeft daar dus eigenlijk altijd voordeel van.

Handhouding

Net als in de ruitersport wordt er in de aangespannen sport veel met een ongelijke handhouding gereden. Dat geeft scheefheid in contact met de paardenmond. Dat komt met name door het hanteren van de zweep, zeker wanneer er veel wind staat. De zweep moet voldoende lang zijn om het paard zelfs op de schouder te kunnen aanraken en is daardoor relatief zwaar. De hand gaat zich spannen en het gevoel in die hand is weg.

De kunst is de kant waar het paard zelf meer druk lijkt te nemen lichter te maken en de andere kant juist meer aan te bieden, zodat het paard die hand opzoekt en het contact ook daar aanneemt. Als je daar niet over nadenkt doe je het al gauw andersom en ga je ongemerkt terugtrekken aan de te zware kant. Zo af en toe eens met de leidsels tussen duim en wijsvinger mennen kan helpen, dan kun je niet sterk zijn. Je zult er versted van staan hoe positief het paard hierop reageert.

Starre hand

Lang in dezelfde houding rijden veroorzaakt soms dode vingers door de spanning van het vasthouden. We verstrakken en roepen daardoor die reactie ook bij het paard op. Een simpel grapje om dat te voorkomen is regelmatig met de handen een rondje te draaien om een denkbeeldige bal voor de buik. Misschien is in het begin een grote voetbal nodig, maar uiteindelijk is een golfballetje voldoende om je vingers en daardoor ook je paard te laten ontspannen.

Opleiden

Een paard netjes opleiden vergt veel geduld en een consequente houding, die maar weinigen kunnen opbrengen. Immers, de wedstrijdspanning lonkt. Mensen om je heen adviseren je te starten. Dan is het moeilijk te zeggen: "Ik neem de tijd die mijn paard en ik nodig hebben". Ook het wedstrijdreglement, dat werkt op basis van persoonsregistratie, werkt niet mee om paarden en mensen de tijd te gunnen. Ben je eenmaal hoog geklasseerd, dan moet ook een jong paard waarmee je start in die hoge klasse uitkomen. Om het paard dan toch tijdig te leren omgaan met wedstrijdstress ben je haast wel verplicht vroeg te starten. En dan moet je wel heel vast in je schoenen staan om tijdens de wedstrijd in de eerste plaats bezig te zijn met opleiden en niet zozeer met rijden om te winnen.

In de training kun je het beste beginnen het paard in een nageeflijke aanleuning te longeren. Ook als het paard betuigd is, leg je nog steeds de nadruk op het longeren. Immers, aan de longe is het eenvoudiger om het paard in een functionele houding te laten lopen, zodat hij gegymnastiseerd wordt en de juiste spieren leert opbouwen. Voor de wagen leg je in eerste instantie de nadruk op rechthoudig rijden en tempocontrole. Wissel een recreativeritje af met hooguit dertig minuten dressuur voor de wagen en sluit ook weer met een recreativerondje af. Een uur aangespannen dressuurtraining met een driejarig paard is uit den boze. Op die leeftijd heeft het

daar de spieren(kracht) nog niet voor, waardoor hij zich zal verzetten en voor je het weet zit je weer met een aanleuningsprobleem. Ook het op te jonge leeftijd een paard door hindernissen rijden veroorzaakt aanleuningsproblemen. Een jong paard heeft erg kwetsbare lagen die zomaar stuk kunnen gaan in de marathon. Veel paarden worden bovendien bang van het bit en daardoor van de hand, andere leren aan de druk te ontkomen door hun hoofd te kantelen en over de schouder weg te vallen of de onderhals sterk te maken. Helaas zie je ook bij oudere paarden beschadigde lagen na het afleggen van een hindernisparcours. Honderd procent paardvriendelijk hindernis rijden valt niet mee; we trekken allemaal wel eens door. Een riempje dat loopt over de neus van bril tot bril via de neusriem helpt het paard te beschermen. Dit riempje neemt druk weg van het bit en verplaatst het naar het neusbeen. Maar beter dan hulpmiddeltjes is het aandacht besteden aan het gymnastiseren van het paard. Maak hem sterk in lichaam en geest en denk pas aan wedstrijden als het paard daar echt aan toe is. Gun ook jezelf de tijd om te leren. Rijden in een hoog tempo waarin je nog niet netjes sturen kunt, ontaardt in rukken en plukken in een marathonhindernis. Het is niet moeilijk voor te stellen dat je daarmee problemen in de aanleuning in de hand werkt.

Meerspan rijden

Het is belangrijk het enkelspanmennen goed onder de knie te hebben voordat je meer paarden voor de wagen zet. Veel mensen beginnen uit enthousiasme te vroeg met meerspan rijden, ook al omdat een groot aantal mennisers ervan overtuigd is dat tweespan rijden relatief makkelijk is omdat de paarden steun hebben aan elkaar. Echter, het naar een goede aanleuning rijden van één paard is al lastig en bij twee paarden is dat nog veel moeilijker. In meerspan is er vaak verschil in temperament. Het snellere, actievere paard pakt dikwijls het bit en de langzame komt juist te weinig aan het bit. Het contact door kruisleidsels is ook anders dan via een enkelspanleidsel. Het vraagt veel training om alle paarden netjes aan het bit te krijgen. Geen wonder dat je bij het meerspan rijden veel (aanleunings)problemen ziet. Begin er dus niet aan voordat je een enkelspan netjes kunt mennen.

Rijd je eenmaal met een twee- of meerspan, dan is het verstandig de paarden veel in enkelspan te blijven trainen. Doe je dat niet, dan gaat de goede aanleuning al gauw verloren, zeker wanneer de paarden niet onder de man worden gereden en gelongeerd. Vaak vergeet men ook regelmatig om te spannen. Een paard dat altijd aan de linkerzijde loopt ontwikkelt links een bolle kant, bij een paard dat steeds rechts wordt ingespannen wordt de rechterkant bol. Bovendien worden de snelle paarden steeds zwaarder op het bit en de langzame komen er steeds minder aan.

Stel dat het linker paard meer trekt dan het rechter. Dat snellere paard links trekt de langboom automatisch naar rechts maar je wil rechtdoor, dus trek je vaak automatisch het linker paard terug om recht in het spoor te blijven. Op deze manier houd je links veel meer druk dan rechts. Dit heeft als gevolg dat het linker paard scheef in zijn lichaam gaat lopen en spiertechnische problemen kan krijgen. Om dit als voorbeeld genoemde span te corrigeren, is het zaak de harde werker terug te rijden en de langzame meer aan het werk zien te krijgen. Als je vergeet het snellere paard terug te rijden gaat ongemerkt het grondtempo omhoog en los je niets op. Bij aanleuningsproblemen moet je altijd terugvallen op de basis. Terug naar het rijden in enkelspan en het werken aan de longe en regelmatig omspannen om scheefheid te voorkomen. Mijn dringende advies is: rijd enkelspan en onder de man om de basis goed bevestigd te houden.

Dagelijks dressuur trainen stompt het paard af.; een paard moet de gelegenheid krijgen paard te zijn. Zorg daarom voor veel variatie in de arbeid. Paarden die alleen maar voor de wagen werken, lopen het risico zich vast te zetten in het lichaam. Het is immers heel moeilijk voor een paard om aangespannen in een rijkunstig evenwicht te lopen. Wissel daarom dressuur af met een buitenrit en longeren. Het paard onder de man (laten) rijden is ook verstandig, mits dit op de goede manier gebeurt door een ruiter met veel rijkunstig gevoel.

Zelfs bij de beste ridders ter wereld zie je vaak een trainer aan de kant staan met een kritisch oog. Al heb je nog zoveel kennis en ervaring, je bent nooit uitgeleerd. Toch zijn er veel mensen die denken zonder instructie te kunnen. Laat je geregeld beoordelen en bijschaven op je rijden. Hiermee kun je veel problemen voorkomen. Besef dat problemen tijdens het rijden zich het eerst openbaren in de aanleuning. Hoe moet het paard je anders vertellen dat je iets niet goed doet?