



Het hoogste punt hoort boven de sprong te liggen.

In de vorige aflevering maakten we de eerste sprongetjes: eenvoudig werk, voornamelijk kruisjes, om te leren het midden van de sprong aan te houden, en lage hindernissen die makkelijk aan te rijden zijn. Dit werk blijf ik toch wel enkele maanden doen. Bijna ongemerkt maak je vorderingen: de aanleuning langs de sprong kan na verloop van tijd achterwege blijven en ik ga ook meer afwisselen. Als het paard lekker uit een lijntje komt galopperen laat ik het ook al eens naar een enkelvoudig sprongetje lopen in galop.

En zo kom je na verloop van tijd aardig in de richting van iets dat op een parcoursje lijkt. Het is nog steeds niet hoger dan 50-60 centimeter en het merendeel van de sprongen bestaat nog steeds uit kruisjes. Zeker bij het indraven van een lijntje. Ook bij de oxers gebruik ik, merendeels aan de voorkant, een kruisje en aan de achterkant een rechte balk. En, let wel, voor iedere sprong ligt een grondbalk. Het is belangrijk dat de paarden correct leren springen: in een rechte lijn naar de hindernis toe, over het midden van de hindernis, en recht weer weg. Hier wordt de basis gelegd voor een latere springcarrière. Veel herhalen is daarom in dit stadium belangrijk, zodat de juiste manier van springen er vast in komt te zitten. Zolang die routine ont-

breekt, heeft het geen nut om hoger te gaan springen. Het paard -of de beginnende ruiter- moet vertrouwen krijgen en met plezier blijven springen: het moet allemaal gemakkelijk gaan. Als je de opgave te snel moeilijker maakt, is de kans groot dat het vertrouwen beschaamd wordt. Op deze lage sprongetjes is het niet erg als het paard eens wat kort onder de hindernis af moet zetten, of juist eens wat groot af moet gaan. Het lukt dan toch wel. Als hij er wat te dicht bij komt, dan kan hij nog snel bijtrekken en wanneer hij te ver af uitkomt, kan hij zich rekken. Hij leert daardoor meteen ook om zelf probleempjes op te lossen. Zo wordt het meedenken en mee willen werken ontwikkeld. Daarvoor is vertrouwen zo belangrijk.

Techniek ontwikkelen

Een paard dat met vertrouwen springt, kan bovendien alle aandacht op de sprong richten. Dan gaat het de juiste techniek ontwikkelen, mooi in de manieren springen zoals men dan zegt. Het hoogste punt van de sprong hoort boven de hindernis te liggen, niet erachter, zoals gebeurt wanneer een paard te veel wegschiet op een hindernis. Als een paard vertrouwen heeft, durft het langzaam, niet overhaast, te springen. Hij heeft de tijd om de voorbenen weg te vouwen en ook achter kan de sprong netjes afgewerkt worden. Als dat allemaal snel moet gebeuren, lukt het vaak niet. Veel paarden en pony's leren zichzelf dan een verkeerde techniek aan. Ze vallen naar binnen door de wending, trekken ongecontroleerd op de hindernis aan of springen schuin en met een verkeerde techniek. Omdat de hindernissen nog laag zijn, valt het niet zo op; hij kan er nog best foutloos over en daarom wordt er vaak te weinig aandacht aan de techniek geschonken. Maar als je hogerop wilt komen, moet je zorgen dat de basis goed gelegd wordt. Hij moet

De manier van springen

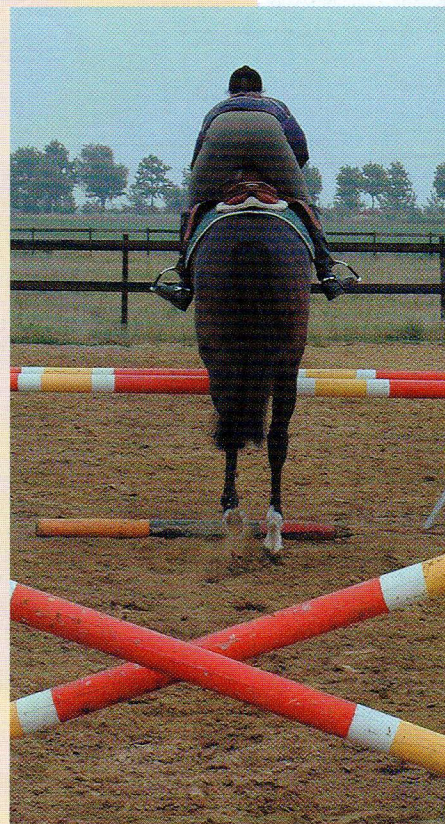
in dit stadium ook leren om in de goede galop te landen en na iedere sprong weer meteen netjes gecontroleerd en in de hand verder te galopperen. Daarvoor moet je zelf recht op je paard zitten, niet met meer gewicht links of rechts. Ook boven de sprong is het belangrijk dat de ruiter recht boven zijn paard blijft. Als je je gewicht naar één kant verplaatst, zal hij proberen onder jouw gewicht te komen. Hij gaat schuin springen en na de hindernis zal hij ook niet rechtdoor lopen. Als je in het Z wilt komen, heb je dat allemaal nodig. Dan moet je de afstand tot de hindernis kunnen bepalen en daarvoor moet je controle hebben over het tempo en de houding van je paard of pony. Als je dat niet hebt, kom je al gauw te klein (te dichtbij) of te groot (te veraf) bij de sprongen. Tegen die tijd staan de hindernissen hoger, dus volgen er een paar harde fouten. Dan durft je paard of je pony niet meer te springen. Het vertrouwen is weg en het is heel moeilijk dat vertrouwen weer terug te winnen. Je hoort dan vaak het verhaal 'maar het ging tot nu toe zo goed.' Het probleem zit hem dan dus in de verkeerd aangeleerde techniek tijdens de eerste sprongen. In de basisopleiding dus.

Controle

Om de controle te verbeteren, gebruik ik tijdens de dressuurtraining veel achter elkaar op de grond liggende balken. Het doel is rust te brengen in het paard en controle krijgen over houding en tempo. Ik leg de balken in een rechte lijn op minimaal 15 meter achter elkaar. Voor jongere paarden wordt het makkelijker als die afstand groter is. Kies de afstand zodanig dat je tussen de balken in zonder veel moeite weer controle kunt krijgen. Galoppeer er rustig overheen en probeer dat zonder drukte, slingeren of over te springen voor elkaar te krijgen. Dit werk is ook goed voor het ontwikkelen van het oog van de ruiter. Je moet op een normale afstand bij de balken kunnen komen, zodat het paard met de voorbenen ongeveer een meter voor de balk af kan zetten voor een normale galopsprong, zonder zich te hoeven rekken. In dit grondwerk kun je heel veel doen. Als je paard na verloop van tijd lekker ontspannen en rond blijft op de normale afstand, kun je eens een galopsprong meer of minder maken door wat langzamer of juist iets sneller te rijden. De ruiter maakt altijd de afstand passend, ook in dit werk. Als het wat ver lijkt te worden, kan de ruiter in

de laatste drie, vier galopsprongen iets af laten vloeien naar voren toe. Zo kom je wat dichtter bij de balk. Hou er net wat hand aan als je wat kort bij de balk dreigt te komen. Dit is fijn werk om je oog te trainen. Als je dat alleen op de sprong doet, moet je al gauw te veel sprongen maken. Dat houdt je paard niet vol. Bovendien kun je beter de afstand missen op een balk die op de grond ligt, dan op een hindernis van één meter. Help je paard echter niet te veel. Hij moet leren ook zijn eigen ogen te gebruiken. Als hij een keer niet oplettend is, mag hij best een fout maken. Daar leert hij van. Dat hoort bij de opleiding. Ben wel op je hoede als hij in de loop van de opleiding meer fouten dan normaal gaat maken, of enkele grove fouten maakt. Er kan ook een lichamelijke oorzaak zijn. Meestal komt dat echter omdat de opleiding te snel gaat. Maak een paar weken pas op de plaats of ga een stapje terug. Zeer waarschijnlijk is hij nog niet sterk genoeg of mentaal niet klaar. Niet te snel willen gaan geldt ook voor de beginnende ruiter. Ga pas verder als wat je geleerd hebt er vast in zit; als het routine geworden is. Tekortkomingen in houding, zit en techniek van een ruiter kunnen in de lagere klassen nog wel gecompenseerd worden door lef of een goed paard, maar als het hoger wordt, moet je het wel in huis hebben.

Bewerking: Toin Diks



Om te zorgen dat hij in balans springt en landt, moet je recht boven je paard zitten.



Balken op de grond is een goede manier om te leren controle te houden.