

een overgang terug rijden. Ze sluiten hun hand en geven tegelijk been om de achterhand eronder te krijgen, want zo werd dat altijd aangeleerd. Welke van de twee hulpen moet het paard gehoorzamen? Van zo'n tegenstrijdigheid raakt hij structureel in de war. Het levert veel gedragsproblemen op, bijvoorbeeld schrikreacties. En als daarbij jouw druk even afneemt doordat je uit balans raakt, leer je hem zelf dat schrikken de gewenste reactie is. De voortdurende stress kan ook tot paniekgedrag buiten het rijden om leiden. Hij vertrouwt je gewoon niet meer."

SABOTAGE

Biomechanisch gezien stimuleert de teugelhulp bepaalde spieren, die ervoor zorgen dat het paard vertraagt. Andersom zorgt de beenhulp ervoor dat de juiste spieren voor de versnelling worden getriggerd. Het paard kan niet optimaal reageren op teugel- en beenhulp tegelijk, want dan zouden de reacties van de spieren elkaar opheffen. Geef je – vaak onbewust – toch twee tegenstrijdige hulpen, dan pikt een paard er meestal eentje uit. Vaak is dat de teugelhulp, omdat die druk het sterkste wordt gevoeld. "Het gevolg is dat hij afstompt voor je beenhulp, want je leert hem zelf die hulp te negeren. Er zijn zoveel ruiters die constant met de handrem



erop rijden. Ruiters voelen dat en kopen steeds scherpere sporen om toch reactie op beenhulpen te krijgen. Soms werkt dat even en reageert het paard dan dus niet meer op de teugelhulpen, waardoor er scherpere bitten worden aangeschaft. Terwijl je zelf eerst het gas en daarna de rem hebt gesaboteerd." Het geven van twee hulpen tegelijk gebeurt vaak onbewust. Het kan ook met onbalans of angst te maken hebben dat ruiters hun benen aanknippen, terwijl ze de teugels op druk houden.

wat voor hulpen je hebt gegeven." Of een paard reageert op een lichte hulp, ligt volgens Janina aan de ruiters zelf. "Bij geen reactie moet je meteen een zwaardere hulp geven. Binnen twee passen, zeg ik altijd. Zodat een paard leert dat hij maar beter metéén kan reageren. Als je daar consequent in bent, wordt elk paard licht aan de hulp."

Train jezelf in het geven van eenduidige hulpen door bijvoorbeeld oefeningen uit elkaar te rafelen.

HORSE EVENT

Tijdens Horse Event (13, 14 en 15 september) geeft Janina van der Drift twee verschillende interactieve demonstraties in het Innovation Centre. Hier gaat ze uitgebreid in op de verschillende manieren waarop je een paard gedrag kunt aanleren.



Janina van der Drift:

'Been is voorwaarts, hand is terug'

DENKSPORT

Voor eenduidige hulpen moeten we terug naar de basis. "Topruiters zijn niet voor niets constant bezig met overgangen en tempowisselingen. Ga daar eens heel bewust mee aan de gang, waarbij je kritisch op jezelf bent. Goed paardrijden is een denksport. Geef je echt alleen been? Gaat je paard dan ook naar voren? Komt hij meteen terug op een lichte teugelhulp? Zit je dan niet onbewust toch te knippen met je kuiten? Als je niet de gewenste reactie krijgt, vraag je eens af

Janina: "Neem de schouderbinnenwaarts. Dat is een opeenvolging van hulpen die tegenstrijdig kunnen zijn als je ze tegelijk geeft. Hoeveel paarden zie je niet het hoofd omhoog doen en wegrennen met een weggedrukte rug? Ga eerst eens rechttuit met alleen stelling. Doet hij dat, ontspan de druk. Neem dan met de buitenteugel de schouder iets meer mee naar binnen. Ontspan weer. Dan je binnenbeen om hem op de hoefslag te houden. Lastig? Doe het eerst in stap. Haal de onderdelen uit elkaar en rijd ze bewust."