

# TRAININGSSCHEMA VOOR AANGESPANNEN PAARD/PONY

**Beginsituatie:** een paard dat al een beetje geschoold is en gedisciplineerd aan de hand kan lopen (bukt of vlucht niet)

Tijdsduur	Doel	Oefeningen	BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN	Trainingsscala
5 min	Ontspanningsfase	Stap aan lange leidsels, vrij en ontspannen, Controleer op stijfheid en mankheid (eventueel eens links en rechts monstere in draf)		Takt, ontspanning
5 a 10 min	Opwarmingsfase	Leidsels op maat maken (relatief lang nog) en een licht contact maken met de mond. Draf en stap ter controle van de hulpen (stem-, leidsel-, en zweephulpen). Lichte controle over het tempo (nog traag)		Takt, ontspanning
10 min	Opwarmingsfase	Los en ontspannen draven maar al meer aan de teugel, door meer ophoudingen en tempowisselingen een steeds lichter contact met de mond maken. <b>Voorwaarts-neerwaarts:</b> het gevoel hebben dat het paard op ieder moment zijn hoofd wil laten zakken. <b>Eerst tempocontrole, dan pas houdingcontrole</b> (die ontstaat echter vanzelf)		Takt, ontspanning, aanleuning
15 a 20 min	Gymnatiseren	Steeds meer overgangen (stap-draf-galop) en tempowisselingen, <b>voorwaarts-neerwaarts</b> , L+R buigingen Hulpen verfijnen en tot het minimum beperken (1), juist gedoseerd (een herhaling wat feller geven) Voel je een blokkade aankomen, onmiddellijk de oefening afbreken en met de voorgaande verder gaan, dan pas opnieuw beginnen (niet straffen, en zeker niet voor het voorwaarts zijn). Reactietijd scherper maken door het paard te verrassen, doe net wat hij niet verwacht. Bvb: een overgang naar stap maken en net voor hij in stap gaat terug aandraven, tot zijn reacties flitsend zijn en erg voorwaarts denkt. <b>Lichte aanleuning blijft in alle stadia belangrijk, reageert hij goed op uw vraag, direct hand nageven (binnen 1 sec.).</b>		Tact, ontspanning, lichte aanleuning, impuls (schwung)
15 a 30 min	Werkfase	De <b>overgangen</b> en <b>tempowisselingen</b> moeten nu flitsend zijn (zowel versnellend als vertragend) Veel afwisseling: <b>kort- lang, hoog-diep</b> , inspanning-ontspanning (stap aan lange teugel is beloning na een inspanning) <b>Hulpen</b> nog meer <b>verfijnen</b> tot ze overbodig zijn, het paard onderhoud de hulp tot aan de volgende hulp. <b>Veel wendingen</b> (voltes, hoeken, achten, en slangenvoltes) altijd op de <b>buitenteugel</b> en zachte hand. Controleer dat u lengtebuiging heeft, en spoort de achterhand in de afdrukken van de voorhand? Houdingcontrole moet vanzelf ontstaan zijn uit de tempocontrole. Wanneer deze er is kan het paard nu ook <b>verzamelen</b> , actief en licht aan de teugel. Het paard stelt zich voor u open.		Tact, Ontspanning, Lichte aanleuning, Impuls (schwung), Recht richten  Verzameling
5 a 10 min	Extra werkfase	Meer verzamelde oefeningen, voltes, schouder binnenwaarts, piaffe ... Steeds in <b>korte sessies</b> (5 sec of 10-20 m), veel belonen en <b>nooit straffen in deze fase</b> , je betast de grenzen van je paard Of het rijden van de dressuurproef, of een vaardigheidsproef.		

10 min	Ontspanningsfase	Uitstappen aan de lange teugel. Controleer of jij <b>en je paard(en)</b> blij en voldaan zijn na deze inspanningen, is je paard een "Happy-athlete" (FEI) Belonen en verzorgen.
--------	------------------	---

#### Extra tips

Train niet te lang, kort en vaak is productiever.  
Hou de trainingen afwisselend, elke rit is ook wel anders maar doorbreek de gewoonte (varieer, koets-zadel-longe).  
Controleer op ieder moment je houding en actie, en de reactie daarop van je paard (Denk : actie-reactie-beloning)  
Iedereen dient **dezelfde hulpen** bij hetzelfde paard te gebruiken: in-stap, tro-té, ga-lop, ho-la, left-right, prrrr, pfffiel,  
Rij je wel altijd jouw tempo en niet het tempo dat het paard aangeeft?

#### Beloning

Nageven van de hand op elke goede reactie van het paard (onmiddellijk= binnen 1 sec.)  
een schouderklopje of "braaf" zeggen  
ontspanning geven, stap aan lange teugel bvb.  
snoepje of eten

#### Duits

#### trainingsscala

In elke fase van africhting belangrijk, respecteer de volgorde!

**Tact:** de gang die we vragen (stap, draf, galop) en die het paard onmiddellijk "ontspannen" uitvoerd

**Ontspanning:** bereik je alleen als je zelf ontspannen bent en rust uitstraalt, ontspanning kan je niet afdwingen.

Je kan alleen de condities aanreiken waarin ontspanning kan ontstaan, eens het paard zich veilig voelt bij jou zal het zich gaan concentreren op jou, takt en ontspanning gaan hand in hand.

**Aanleuning:** vraagt super veel concentratie van jou, gelijk gevoel in beide handen, zacht contact, snel blokkades aanvoelen en gepast reageren, gevoel met de buitenteugel= ruitergevoel hebben (puur geestelijk)

**Impuls:** is stuwkracht, de drijvende kracht vanuit de achterhand door de rug naar voor. Ook schwung genoemd, bewegen met veerkracht en energiek resulteert in langere zweefmomenten. Galop, klimwerk en springen is goed voor impuls.

**Recht richten:** Voor- en achterhand lopen in hetzelfde spoor, mooi recht en in de voltes mooi gebogen.

Train de minst ontwikkelde kant meer dan zijn goede kant, door buiging op voltes en contragalop.

Paarden zijn vaak scheef door de scheve zit van de ruiter, bij menners is dat veel minder een probleem.

**Verzameling:** passen actief korter, hoger en energiever, verkort silhouet. Het meeste gewicht op de achterhand.  
geen vertragen. Veel tempowisselingen en perfectie van de hulpen = mooie verzameling.

Sterke achterhand is hierbij nodig, meestal is een paard dan reeds 5-6 jaar,  
Indien al deze onderdelen van het scala voldoen spreken we van "**Durchlässigkeit**", **open stellen** van uw paard .  
geestelijk en lichamelijk. U voelt zich één met uw paard, een toestand die niet veel mensen vinden.

Dit is grotendeels een samenvatting van het boek "Bewuster paardrijden" van Academy Bartels, hun methode stemt  
zeer goed overeen met wat wij als autodidact tot hier toe zelf bereikt hebben. Sinds Maurice Pollé hier met ons kwam  
samenwerken, hebben we ons altijd op zijn ervaringen en lectuur uit de bereden dressuur gebaseerd en toegepast  
op onze aangespannen pony's. Deze aanpak is momenteel nog steeds ons succes, welliswaar nog af en toe met de hulp  
van andere mensen op dit ogenblik .

Veel rijplezier, Marc Van der Speeten