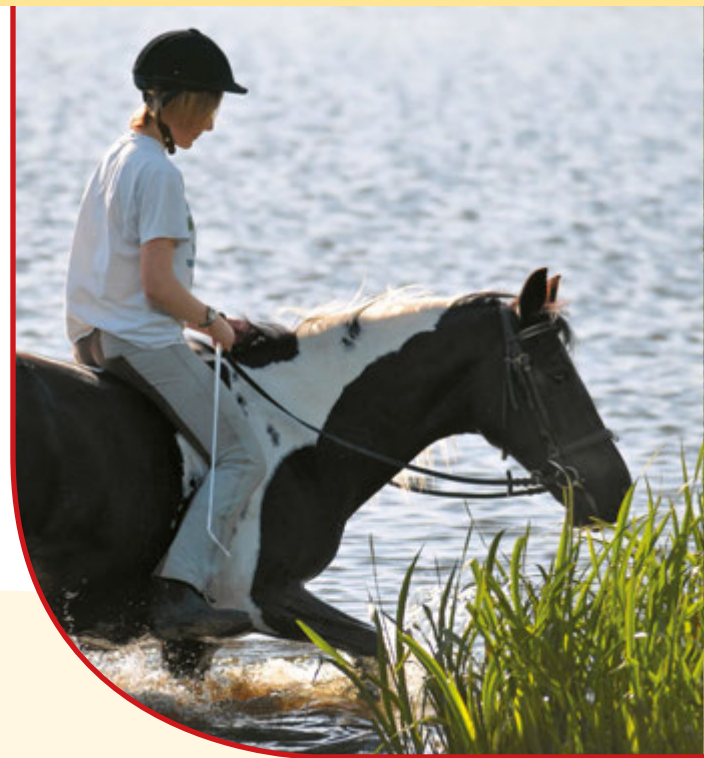


Inhoud

Omgang en poetsen	4
Over de wei.....	6
Uit de box.....	8
Veiligheid voor alles	10
Borstel, spons en doek.....	12
Prachtige haardos, kort of lang.....	14
Hoeven – hard en toch gevoelig	16
Waterpaarden en stofbaders	18
Bij de kapper.....	20
Zin in een massage?	22
Hoe gaat het?	24



Grondwerk	26
Halster, touw en zweep	28
Paarden goed leiden	30
Tempo en afstand.....	32
Met z'n tweeën leiden	34
Balkentraining	36
Schichtigheid trainen met geluiden	38
Schichtigheid trainen met plastic	40
Wilde spelletjes, soepele regels.....	42
Longeren met verstand!	44
Opwarmen aan de longe.....	46
Jouw uitstraling is belangrijk!	48
Gemakkelijk of met trucjes wenden.....	50
Freestyle training	52
De magische driehoek	54



Leren paardrijden	56	Rondjes rijden!	86
Uitrusting: zinvol, stevig, chic	58	Stop en go	88
Zadels en hoofdstellen	60	Stap voor stap	90
Zo klim je op het paard	62	Korte wendingen	92
Goed zitten	64	Zijwaarts stappen	94
De teugels	66	Draven: een energiebesparend tempo	96
Hulpen geven	68	Naar voren en terug	98
Zit oefeningen	70	Hop, hop, hop, paardje in galop... ..	100
Balans en innerlijk centrum	72	De ruiter op de grond	102
Zonder zadel rijden	74	Buiten: vrijheid en avontuur	104
Rijden, zo vrij mogelijk	76	Vooruitkijken en attent zijn	106
Regels in de rijbaan	78	Buiten stappen	108
Rijden in groepen	80	Draf en galop	110
Warming-up en verzamelen	82	Hindernissen buiten	112
Baanfiguren	84	Uitdaging water!	114
		Rust na de rit	116
		Register	118



Omgang en poetsen

Goed paardrijden voelt aan als een goed gesprek. Voordat je voluit kunt praten of rijden, moet je echter eerst samen opwarmen. Daarom is het belangrijk om de tijd te nemen voor het begroeten, het aandoen van het halster, het leiden en poetsen van de pony.

Goed leiden is een kunst. Met wat oefening volgt het paard zijn leider zelfs vrijwillig. Bij het aanbinden en poetsen staan niet alle paarden direct rustig, maar ze kunnen leren om te ontspannen. Ze genieten van het verzorgingsritueel als we daarbij zacht te werk gaan en aandacht besteden aan hun lievelingsplekjes. Een ontspannen paard is graag bij zijn baas, kan goed leren en zal zich ook graag laten berijden.





◀ Blijf een paar meter voor je pony staan en geef hem de tijd om zich op jou in te stellen. Hij kijkt je aandachtig aan.

▼ Ontspannen neemt de pony nog een hap gras voordat je zijn halster kunt aandoen. Als hij nerveus of dwars zou zijn, zou hij misschien wegdraaien of zelfs weglopen.



Over de wei

Als een mens op een paard afloopt, ontmoeten twee totaal verschillende wezens elkaar. Het ene loopt op vier benen, het andere op twee. Het paard voedt zich vegetarisch met vers of gedroogd gras en kruiden, de mens eet misschien spaghetti bolognese, tomaten of boterhammen met kaas.

Mensen zijn jagers, op paarden wordt gejaagd. Het zijn vluchtdieren. Mensen kunnen leren en fietsen, maken muziek of gebruiken mobiele telefoons. Ze huilen als ze pijn hebben en lachen als ze blij zijn. Paarden hebben een andere vorm van hoogontwikkelde intelligentie. En natuurlijk hebben en tonen ze ook gevoelens.

Ze kunnen water ruiken op twee kilometer afstand en voelen van tevoren als het weer verandert. Ze begrijpen dat ze, wanneer een soortge-

noot zijn oren iets draait, moeten blijven staan. Ze voelen angst en pijn en beleven plezier aan geuren. Beide soorten, mens en paard, zijn zoogdieren en hebben soortgenoten nodig om zich goed en veilig te voelen.

Hoe gaat het met jou?

Iedere keer dat je op een paard afloopt, ben je in een andere stemming. Misschien heb je een goed of slecht humeur, voel je je een beetje ziek, voel je je oneerlijk behandeld of heb je ruzie met vriendjes. In het ideale geval ben je uitgerust, voldaan en blij en heb je alle tijd van de wereld voor het paard waarmee je de middag doorbrengt.

Ook het paard voelt zich iedere dag anders. Of hij een goed of slecht humeur heeft, hangt ook bij jouw paard af van hoe zijn dag tot dan toe was.

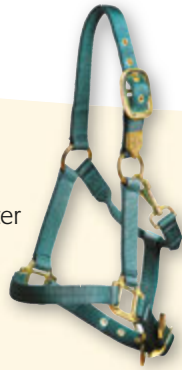


▲ Vriendelijk snuffelt de pony aan je hand. Vandaag staat de pony alleen in de wei. Dan mag je hem ter begroeting iets lekkers geven. Heb je dat bij je?

▼ Doe de pony zijn halster om. Rustig loopt de ervaren pony naast jou naar de uitgang van de wei. Hou het halstertouw met beide handen vast, zonder het om je handen te wikkelen.



Halster



Zweep



Strelen toegestaan

Geel: hier willen paarden graag aangeraakt worden.
Oranje: alleen door heel vertrouwde mensen.
Rood: hier reageren ze niet goed op kalmeringen.



Heeft hij vriendjes? Wordt hij goed behandeld? Beleeft hij avonturen? Krijgt hij afwisselend voer en voldoende vrije tijd, ruimte en beweging? Heeft hij pijn? Verheugt hij zich op de komende uren en de volgende dag? In het ideale geval is ook het paard voldaan en is hij blij je te zien.

Begroeting

Je paard voelt of je met je gedachten bij hem bent, ook vanaf afstand. Hij vindt het prettig als je eerst ongeveer drie tot vier meter voor hem stil blijft staan en hem vanaf deze afstand begroet. Zo kan hij zich rustig op jou instellen.

Hij neemt zelfs de kleinste beweging waar en weet direct hoe het met je gaat. Ook jij kunt leren vanaf afstand te voelen hoe je paard zich voelt. Kijkt hij ontspannen of nieuwsgierig naar je? Of draait hij van je weg?



◀ Geef je pony ter begroeting een stukje wortel. Zo ziet hij jou en het begin van het werk als iets positiefs.



▲ 'Eerst jij, dan ik.' Belangstellend kijkt de pony naar de appel. Hij weet al dat hij straks het klokhuis krijgt.

Ook pony's die in de box staan hebben, voordat hun halster wordt omgedaan, wat tijd nodig om ons te leren kennen en te begroeten. Je kunt het beste eerst bij de deur van de box blijven staan en de pony laten snuffelen aan je hand. Pas dan ga je de box in en ga je naast de pony staan om hem zijn halster om te doen. Een wortel of een stukje appel ter begroeting verbetert hun stemming enorm!

Op de weide tussen andere pony's moet je echter nooit iets lekkers geven, want dan kan er snel een ruzie ontstaan tussen kuddeleden die allemaal graag iets lekkers willen.

Hoofd naar beneden!

Je kunt het omdoen van het halster het beste oefenen op een rustig, ervaren paard of pony, dat zijn hoofd mooi laag houdt. Als je het principe doorhebt, kun je het ook bij angstige, gevoelige of lompe paarden proberen. Daarbij kan het wel wat moeilijk zijn om het halster om te doen. Jonge paarden nemen graag van alles in hun mond, bijvoorbeeld de mouwen van je jas en natuurlijk ook het halster. Angstige paarden hebben de neiging om snelle bewegingen te

maken, ook met hun hoofd, en lompe paarden duwen, trappelen of draaien hun hoofd weg.

► **Tip:** Hoe je jonge en opdringerige paarden op afstand houdt, staat op bladzijde 32.

Halstertouw

Het halstertouw wordt meestal in de onderste ring van het halster gehaakt. Bij grondwerk of als een paard zich moeilijk laat leiden, kan het halstertouw ook via de neusriem van het halster worden geleid, zodat je meer controle hebt over het hoofd van het paard. Om te lei-

Lekkers - ja of nee?

Ik geef iets lekkers, net zoals mijn vader deed, voordat ik opstijg en na het afstijgen, maar ook als ik de paarden 's morgens begroet in de stal. Zo zien ze mij als iets positiefs.





▲ Neem rustig de tijd om je pony te begroeten. Heeft hij vandaag een goed humeur? Laat hem liever aan je hand snuffelen in plaats van ter begroeting zijn gezicht te strelen.

▼ Trek het halster over het hoofd van de pony. Voor de zekerheid sluit hij zijn ogen, maar dit meisje heeft goed opgelet. Het halster heeft zijn ogen niet geraakt.



► Strijk de oren van de pony van de pony van achteren onder het halster door en houd het halster zo dat het niet in de ogen glijdt.



den gebruik je een touw met een karabijnhaak. Paniekhaken zijn niet geschikt om te leiden: ze zijn bedoeld voor het aanbinden en gaan bij een plotselinge ruk los.

Leiden

Leid het paard met een halster en halstertouw. Daarbij blijf je ten minste een armlengte naast en voor het oog van het paard. Met z'n tweeën aan beide kanten leiden is ook aan te bevelen. De zweep kun je bij het leiden gebruiken als verlenging van de arm. Met een licht tikje van de zweep kun je het paard afremmen of voorwaarts drijven. Als de 'conversatie' op de grond goed gaat, begrijpen jullie elkaar in het zadel ook beter.



▲ Perfect! De pony ziet er al enthousiast uit. Gesp het halster nog dicht en ga dan samen naar de poetsplaats, want het halstertouw ligt al op de hals van de pony.