



# HOOFDSTUK 1

## De hersens van een paardengek

Waarom wil je eigenlijk paardrijden? Waarom ga je niet voetballen, turnen of tennissen? Hier komt het antwoord: jouw hersens kwamen met dat topidee.

Als echte paardengek krijg je vast ook een warm gevoel als je een pony ziet. Ze zijn zo lief! Je houdt van alle pony's! Weet je waar dat gevoel vandaan komt? Nee, het heeft niets te maken met je hart. Je hersens geven je dat gevoel.

En er gebeurt nog veel meer in je hoofd als je gaat paardrijden. Je hersens zijn dan hartstikke druk. In dit hoofdstuk lees je daar meer over.

## **Paarden zijn lief!**

Ik was zeven jaar toen ik zei: 'Ik wil paardrijden! En ik wil een pony voor mijn verjaardag.' Ik weet echt niet waar die wens vandaan kwam. Het was er gewoon. Ging het bij jou ook zo?

Dat goede idee is dus begonnen in je hersens. Misschien las je een boek over paarden en pony's. Of misschien zag je een pony op TV of in een film. Jouw hersens dachten toen: 'Wow, pony's zijn lief en leuk. Rijden is vast ook hartstikke leuk.' En zo begon het. Zo werd jij een paardengek! Als je een toffe film had gezien over dansen, dan zat je nu misschien wel op dansles.

### **Vul zelf in:**

Welke boeken over paarden heb je gelezen? En welke paardenfilms heb je gezien? Weet je ook of één van die boeken of films je op het idee bracht om te gaan paardrijden?

---

---

---

---

## **Verliefd op je paard?**

Paardengekken (kinderen én volwassenen) worden blij als ze een paard of pony zien. Ze krijgen er een goed gevoel van. Ze denken: 'Oh...wat een lieverd!' En als jij een pony ziet, wil je er misschien meteen mee knuffelen. Als ik politie te paard zie, denk ik meteen: 'Mag ik hem aaien?' Dat vraag ik niet, maar ik denk het wel.

Weet je waar jouw gevoel voor pony's en paarden op lijkt? Op verliefdheid. En dat zit niet in je hart. Je hersens geven dat gevoel. Als jij een paard of pony ziet, maken je hersens allerlei stofjes aan. Die stofjes geven je een gelukkig, blij, warm en zonnig gevoel vanbinnen. En dat gebeurt ook als je verliefd bent en je vriendje of vriendinnetje ziet.

Waar denk jij aan als je een paard of pony ziet? Wil je het liefst meteen een kus op die zachte neus geven? Of word je soms misschien ook een beetje nerveus?

## **Leren paardrijden**

Paardrijden leer je niet uit een boek, zoals aardrijkskunde. Je leert het door het te doen. Je moet op een pony gaan zitten en veel oefenen. En hoe vaker je rijdt, hoe beter je wordt. Je hersens helpen je daarbij. Dat gaat zo: als jij voor het eerst gaat lichrijden (staan-zitten) onthouden je hersens wat je allemaal doet. Ze onthouden bijvoorbeeld wanneer je gaat staan en wanneer je gaat zitten. Ze onthouden ook wat je allemaal doet met je handen, benen en bovenlichaam doet.

Je hersens slaan het allemaal op. Ze maken een soort plaatje. Ken je die verbind-de-punten-tekeningen? Als je alle punten met cijfers volgt met je potlood, zie je een figuurtje. Dat is een beetje wat je hersens doen.

Die eerste keer dat je gaat lichrijden, zetten je hersens alleen nog de

stippen. Eentje voor de houding van je hand, je voet, knie, been, staan, zitten enzovoorts.

Als je vaker rijdt en dezelfde dingen oefent, worden die stippen met elkaar verbonden. Zo krijgen je hersens een plaatje van het lichtrijden of staan-zitten. Ze weten nu een beetje wat jij moet doen als de pony gaat draven.

## Heel veel oefenen

Dat eerste plaatje in je hoofd, is nog niet zo duidelijk. Het is met een dun potloodlijntje gemaakt. Na elke les wordt dat lijntje steeds een beetje dikker en duidelijker. Als je vaak genoeg oefent, zijn alle stippen met een dikke lijn verbonden.

Als je het lichtrijden maandenlang of zelfs jaren oefent, kun je het plaatje bijna niet meer uitgummen. Je hoeft dan niet eens meer na te denken over lichtrijden. Je doet het gewoon. Dat noem je een automatisme. Je hersens weten precies wat je moet doen als je pony gaat draven. Je gaat vanzelf staan en zitten.

Een automatisme vergeet je bijna niet meer. Zelfs als je jaren niet paardrijdt, kun jij later nog steeds lichtrijden. Je verleert het niet meer. Kun je nog meer dingen noemen waar je niet meer over na te denken? Ken je meer voorbeelden van een automatisme?  
Hint: lopen, fietsen, een vork met een stukje taart in je mond steken...



**Vul zelf in:**

Waarom merk jij dat oefenen werkt? Wat lukt nu beter dan die eerste keer?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tip**

Ken je iemand die vroeger heeft paardgereden? En zegt die persoon nu: "Ik kan het vast niet meer." Leg haar dan uit wat een automatisme is. Ze kan nog steeds lichtrijden, hoor. Ze kan gewoon weer meedoen in een paardrijles. Hoe leuk zou het zijn als jullie straks samen kunnen rijden?