

Terug naar de basis

Niet vallen!

Hoe kun je oefenen om niet (zo snel) van je pony of paard te vallen? Simpel... gewoon aan elke kant een been houden! Maar ja, dat is soms wel moeilijk, want als je paard iets onverwachts doet, zoals plotseling stoppen, ervandoor gaan of omdraaien, lig je er snel naast.

Als je paard onverwachte bewegingen maakt, dan verlies je je evenwicht, zeker als je nog niet zo goed met de beweging van je paard kunt meegaan.

Je verliest je evenwicht:

- als je paard plotseling stopt; dan gaat je bovenlichaam naar voren
- als je paard struikelt of stopt voor een hindernis; dan gaat je bovenlichaam naar voren
- als je paard plotseling ervandoor gaat; dan gaat je bovenlichaam naar achteren
- en als je paard zich plotseling omdraait; dan gaat je bovenlichaam precies de andere kant op.

Maar je valt er niet af omdat je bovenlichaam naar voren of naar achteren gaat, maar omdat je benen automatisch in de tegengestelde richting van je bovenlichaam bewegen!

- als je bovenlichaam naar voren gaat, gaan je benen naar achteren
 - als je bovenlichaam naar achteren gaat, gaan je benen naar voren en omhoog
- En als je benen makkelijk van hun plaats gaan... dan val je eraf!!

Oefenen helpt, maar hoe

Je kunt oefenen om je benen op hun plaats te houden, ofwel dat je aan elke kant een been houdt! Zelfs als je een klein beetje voorover buigt om je paard te belonen, gaan je benen al naar achteren. Daar begint het al fout te gaan. Probeer tijdens het rijden altijd

je benen op hun plaats te houden, ook bij losstappen en uitstappen, op een gegeven moment hoef je daar niet meer aan te denken en gaat het vanzelf. Goed en veilig leren paardrijden leer je

sneller en beter als je heel consequent kunt zijn, als je alles steeds op de juiste en dezelfde manier doet. Dat geldt voor je houding en ook voor de hulpen/opdrachten aan je paard of pony. ■

Oefeningen

De volgende oefeningen doe je eerst in stap, dan in draf en als je goed in evenwicht zit kun je sommige oefeningen ook in galop proberen. Doe de oefeningen altijd op de linker- en op de rechterhand. In principe met je voeten uit de beugels; je kunt de beugels in stap gewoon laten hangen en in draf en galop over de hals kruisen. Bij de oefeningen geef je paard een lange teugel. Verstandig is om steeds één hand in de buurt van de kamer van je zadel te houden, zodat je je - als het nodig is - kunt vastgrijpen. Houd ook zonder beugels goed je hakken naar beneden. Dit helpt om stevig in het zadel te blijven.

• Oefening 1

Leun voorover en breng om de beurt je linker- en rechterhand naar de oren van je paard. Zorg dat je benen op hun plaats blijven.

• Oefening 2

Leun naar achteren en breng om de beurt je linker- en rechterhand naar de staart van je paard. Let op dat je benen/knieën niet omhoog en naar voren gaan. Let ook op dat je niet leunt op de achterhand (vlakbij de staart) van je paard, sommige paarden gaan dan bokken. Eerste keer voorzichtig proberen hoe je paard of pony reageert

• Oefening 3

Ga met je binnenhand naar je binnenteen, let erop dat je benen niet naar achteren gaan en dat je buitenbeen niet ook omhoog gaat. Trek je binnenbeen niet op, dat lijkt makkelijker maar je houdt alleen jezelf voor de gek.

• Oefening 4

Deze is moeilijker: Ga met je buitenhand naar je binnenteen, let erop dat je benen niet naar achteren gaan en dat je buitenbeen niet ook omhoog gaat. Breng je buitenschouder zoveel mogelijk naar binnen, liefst aan de andere kant van de schoft en trek je binnenbeen niet op.



Oefening 1: niet zo.....



... maar zo!



Oefening 2: niet zo....



... maar zo! De knie mag nog wat lager.



Oefening 3: trek je been niet op als je je tenen wilt aanraken.



Oefening 4: zorg dat je ook bij deze moeilijkere oefening in balans blijft.