

# Terug naar de basis Voorwaarts en zijwaarts (2)

De eerste oefeningen om je paard te leren wat een been achter de singel betekent, heb je kunnen lezen in de Junior van oktober. In deze aflevering krijg je meer uitleg over voorwaarts en zijwaarts.

Tekst: Lieke van der Kemp-van Wersch  
Foto: Remco Veurink

We beginnen met een aantal basisbegrippen: stelling, buiging, binnen- en buitenkant. Weet jij wat die begrippen betekenen?

- Stelling is de zijdelingse buiging in de nek van het paard; de houding van het hoofd ten opzichte van de hals. De nek zit net achter de oren, de rest is de hals. Bij deze houding zie je net de wenkbrauw en de neusvleugel van je paard.
- Buiging is de buiging van het gehele paard; hals en lichaam zijn gebogen volgens de lijn van de wending/volte.
- De binnenkant is altijd de kant waarnaar het paard gesteld of gebogen is, dit hoeft niet altijd de hand te zijn waar je op rijdt.
- De buitenkant is automatisch de andere kant.

Normaal gesproken is het paard altijd gesteld en gebogen in de richting waarin je rijdt, met uitzondering van wijken voor het linker- of rechterbeen, schouderbinnenwaarts en contragalop. Bij deze drie oefeningen heeft het paard geen stelling naar de richting waarin je rijdt, hij kijkt niet naar de kant waar hij naartoe gaat.

## Stapje verder

Als je paard de oefeningen uit de vorige aflevering goed heeft begrepen, kun je het iets moeilijker maken.

- Stappen, halthouden, achterhand paar passen omzetten (kwartslag) en zonder stil te staan weer recht voorwaarts in stap of in draf. Leg hierbij op tijd je been terug van 'achter de singel' naar 'op de singel'.

En...

- Stappen, bijna halthouden, achterhand een kwartslag omzetten en zonder stil te staan weer recht voorwaarts in stap of in draf. Ook hier op tijd je been van achter de singel weer naar voren leggen.

**Belangrijk:** Als je je been achter de singel legt en niet aandrijft, mag het paard nog niets doen. Pas als je aandrijft mag hij zijn achterbenen verplaatsen.

Door deze makkelijk lijkende oefeningen, oefen je niet alleen dat je de achterhand/achterbenen van het paard kunt wegduwen, maar tegelijk leer je de voorhand (voorbene) te sturen en onder controle te houden. Dat heb je heel hard nodig bij het zijwaarts gaan in beweging (stap, draf en galop).

## Het lukt niet. Wat nu?

Als de oefening niet helemaal goed gaat, stop je, stap of draaf je even en probeer je het vervolgens opnieuw. Ga nooit aan de binnenteugel trekken als je paard niet snapt wat je bedoelt, want dan zal hij met zijn voorbenen naar die kant lopen en dat is altijd fout. Je kunt tegen de volgende problemen aan lopen:

**Probleem:** Paard verplaatst zijn achterhand niet.

**Oplossing:** breng je binnenhand iets verder opzij (niet trekken en niet naar achteren!), met de buitenteugel voorkom je dat hij te veel voorwaarts gaat. Vraag om hulp; een tweede persoon kan de achterhand een duwtje of een tikje te geven.

**Probleem:** Paard valt over de buitenschouder weg (waar het been NIET achter de singel is).

**Oplossing:** Stoppen, binnenteugel van

de hals, met de buitenteugel tegen de hals en met het buitenbeen (op de singel) tegenhouden. Opnieuw proberen.

**Probleem:** Paard valt naar binnen.

**Oplossing:** Stoppen. Binnenteugel tegen de hals, buitenteugel van de hals en een of meerdere ophoudingen maken. Als dat niet helpt, stoppen met wijken, eerst stappen en daarna opnieuw beginnen.

**Probleem:** Paard gaat voorwaarts.

**Oplossing:** Stoppen. Met de buitenteugel ophoudingen maken tot hij weer stil staat, dan opnieuw proberen met voorzichtige hulpen. Blijft hij voorwaarts gaan, hulp vragen zodat je minder met de teugels hoeft te doen.

**Probleem:** Paard gaat achteruit.

**Oplossing:** Stoppen met wijken en eerst voorwaarts rijden. Bij volgende poging buitenbeen (op de singel) waakzaam en voorzichtig met de teugels. Vraag om hulp. Een tweede persoon kan je paard vasthouden als hij dit blijft doen.

**Probleem:** Paard gaat te snel opzij.

**Oplossing:** Slim paard! Hij heeft het blijkbaar snel door, maar hij moet wachten op de opdracht. Vraag een of twee passen en stap weer weg, zodat hij leert wachten op de aanwijzing van de ruiter. Een goede oefening is in dit geval: elke stap opzij apart vragen en als dat goed gaat een paar passen achter elkaar. Een klein beetje voorwaarts gaan is niet zo erg als achterwaarts gaan!

## Afwisseling

Leuke afwisselende oefeningen als je paard het na wat oefenen goed begrijpt, zijn:

- Stilstaand het paard om de beurt links, rechts, dus om en om de achterhand een paar passen laten wijken, bijvoorbeeld één stap links, twee stappen rechts enz. Doe dit niet te snel achter elkaar en rijd tussendoor steeds een stukje voorwaarts. Zo zijn verschillende variaties mogelijk. Houd de oefeningen afwisselend en doe die vooral niet te lang achter elkaar.
- Je kunt zo nu en dan ook een halve draai maken.



Vergeet niet je paard te belonen als hij het goed heeft gedaan. En lukt het niet, vraag dan om hulp!

- Nog leuker is het - als je paard goed reageert op de zijwaartse hulp van je beide benen achter de singel - om te proberen of je paard kan 'walsen'. Je geeft hem de opdracht met bijvoorbeeld je linkerbeen achter de singel (achterhand gaat naar rechts) en voordat dat hij zijn linkerachterbeen heeft bijgetrokken geef je hem de opdracht met je rechterbeen achter de singel naar links. Als hij het goed begrijpt zal hij zonder zijn pas af te maken weer naar de andere kant gaan. Begrijpt je paard dit, probeer het dan twee, drie keer achter elkaar en

dat geeft een wiebelend/walsend effect op de achterhand.

Denk er wel om dat je al deze oefeningen niet te vaak achter elkaar herhaalt. Blijf steeds afwisselen met voorwaarts rijden in stap, draf of galop.

Elk paard moet deze oefeningen gemakkelijk kunnen doen. Voor een jong paard is dit nieuw, voor een ouder paard soms ook, maar op deze manier kun je jezelf en je paard oprispen. Voor paarden die al zijwaarts gaan (vanaf

L1-dressuur is wijken voor het been vereist), is dit een goede oefening/repetitie om te zien en te voelen of je paard goed reageert op je been achter de singel.

Ook als je paard voor één been slechter zijwaarts gaat, kun je deze oefeningen gebruiken om hem op te frissen. Eerst terug naar het begin, stilstaand en daarna wijken in beweging.

Bovenstaande oefeningen zijn een voorbereiding op wijken in beweging, zoals vanaf de L-proeven wordt gevraagd. Daarover een volgende keer meer. ¶