



Door het aantal galopsprongen in een lijntje af te wisselen, leer je gecontroleerd te rijden.

Bijna iedere ruiter herinnert zich zijn eerste B-parcoursen. Vooral de –soms domme– fouten, die gemaakt werden: verkeerd parcours, of niet de finishlijn gepasseerd. Tja, in een springserie kun je het allemaal mooi vertellen, maar de praktijk is de echte leerschool. Het eerste foutloze rondje is vaak een dierbare herinnering. En de eerste zelfgewonnen strik wordt vaak nog heel lang bewaard.

Na een paar B-parcoursjes wordt het allemaal een beetje gewoon, zowel voor het jonge paard als voor de beginnende springruiter. Niet elke rit hoeft foutloos te zijn om toch regelmatig winstpunten te verzamelen. Tijd dus om je te bezinnen op de komende overstap naar de klasse L. Gaandeweg ga je thuis in de training wat moeilijkere opdrachten inbouwen. In een lijntje van normaal zes galopsprongen, verkort je eens een beetje, zodat je dat ook in zeven kunt rijden. Na de landing rustig wachten en de hand er aan houden. Daarna doe je het weer normaal in zes galopsprongen en de keer erop rijd je eens door, je volgt je paard met hand en been, om in vijf galopsprongen bij de tweede sprong te komen. Die hindernissen op zich blijven eenvoudig en laag. Het soepel kunnen verruimen en verkor-

ten, plus het verbeteren van de controle, is het doel van deze oefening.

Gymnastiseren

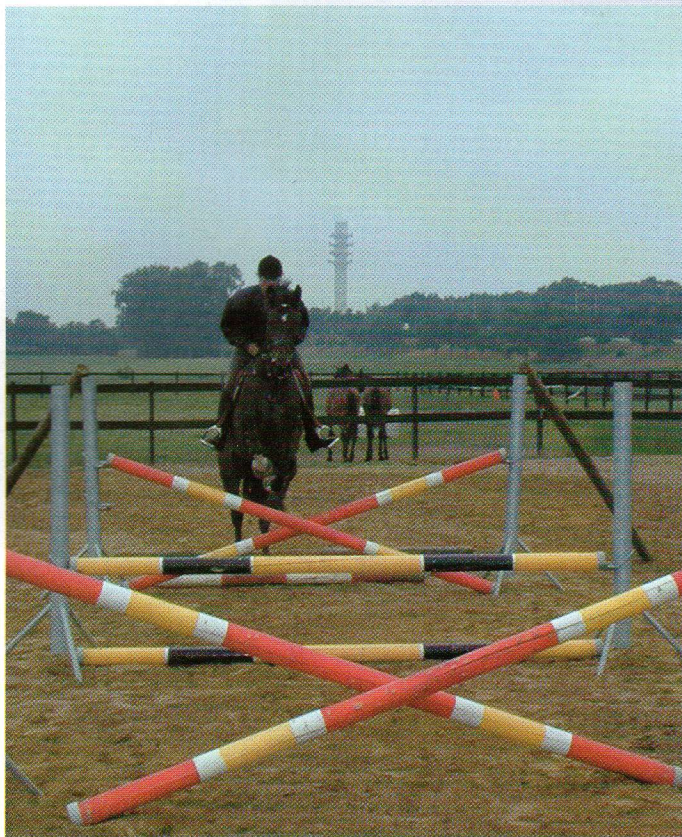
Daarnaast ga je het paard meer gymnastiseren. Het 'in-uit werk' is daarvoor heel geschikt. Dat bestaat uit een aantal achter elkaar staande hindernissen met telkens een onderlinge afstand van drie meter. Je begint met een kruisje. Ongeveer twee meter daarvoor leg je een drafbalk, zodat je paard vanzelf op de juiste plek afzet. Drie meter achter het kruisje leg je een balk op de grond, die je even later kunt vervangen door een kruisje. De eerste keer is drie kruisjes achter elkaar het maximum. Omdat het onbekend werk is, kan je paard wel eens wat ongelukkig inkomen of een mindere sprong maken. Bij

drie kruisjes kan hij zich nog gemakkelijk herstellen. Van dit werk leert je paard sneller van de grond komen en zijn reflexen worden getraind. Let op: deze oefening kost vrij veel kracht. Je moet het daarom langzaam opbouwen en elke keer weer eenvoudig beginnen. Omdat het zwaar werk is, zet ik nooit meer dan vijf of zes in-uitjes achter elkaar, ook niet voor de oudere en meer ervaren paarden. Na de laatste in-uit kun je op één of twee galopsprongen een hindernis zetten, gevolgd door nog een hindernis, eveneens op één of twee galopsprongen. Dat kunnen zowel oxers als steilsprongen zijn. Omdat het tempo hierbij vrij laag ligt, moet je paard zich op de oxers flink rekken. Voor de ruiter zelf is dit werk goed om zijn balans te ontwikkelen en te leren het paard te volgen met hand, zit en been.

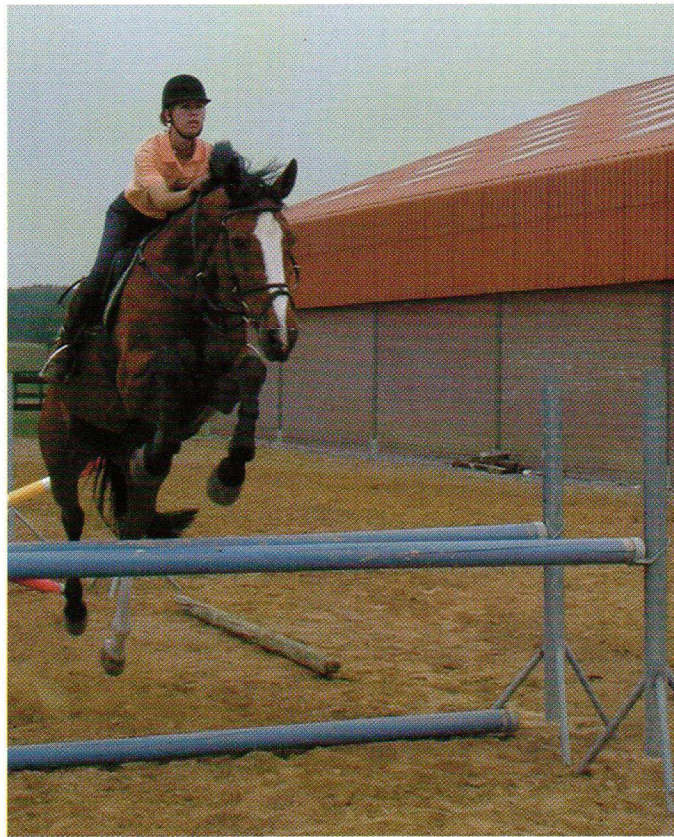
Krachttraining

Bij het in-uit werk gebruik ik altijd kruisjes, omdat de paarden dan vanzelf beter recht en midden over de sprongen blijven komen. Dan hoeft de ruiter niet zoveel te doen met de hand. Van alles wat de ruiter meer doet dan normaal contact houden met de mond, wordt de sprong van het paard niet beter. De kruisjes in het in-uit werk hoeven niet hoger te zijn dan vijftig centimeter op het laagste punt. Als je ze hoger maakt, krijgt de rug van het paard te veel te verduren. De onderlinge afstand tussen de in-uitjes is, zoals gezegd, ongeveer drie meter. Vanaf de in-uitjes naar de daarachter staande hindernis houd je zes of negen meter aan. Deze afstanden zijn ruimer dan bij hindernissen die je normaal springt, omdat je veel langzamer inkomt. Paarden leren hiervan om tijd te nemen voor de sprong. Sprong voor sprong moet afgewerkt worden. Met deze oefening ontwikkel je met name zijn techniek. Zeker in het begin mag je de afstanden aan het paard aanpassen. Voor paarden die wat snel inkomen, wordt de afstand wat groter. Later kun je weer terug naar de standaard-afstand. Het gaat erom dat je paard vanuit een langzaam tempo leert 'terug te springen', zodat het hoogste punt van de sprong weer netjes boven de hindernis komt te liggen. Er wordt minder vanuit snelheid en meer vanuit kracht gesprongen. Dit is dus krachttraining. Zeker als je één of twee oxers achter de in-uitjes hebt staan. Daarop móet je paard terugspringen, de voorbenen wegvouwen, rekken en achter goed openen. Een waarschuwing is daarom op zijn plaats. Overdrijf niet, en werk met verstand, maak de hindernissen niet te hoog en te breed. Op de in-uitjes moet je paard vloeiend en soepel, in een golvende beweging, door kunnen komen.

De basis leggen



Het 'in-uit werk' is heel geschikt om te gymnastiseren en de techniek van zowel ruiter als paard te verbeteren.



Ook in de krachttraining moet je paard de opgaven gemakkelijk aankunnen.

Foto's Toin Diks

Hij moet er als het ware als een slang doorheen glijden. Als hij veel moeite moet doen, na elk sprongetje stilvalt en vandaaruit alles moet geven om weer over de volgende te komen, is de opgave te zwaar. Hij moet de opgaven makkelijk aan kunnen, ook zonder zich druk te maken.

Zelfvertrouwen

De overstap vanuit de klasse B (1.00m.) naar de L (1.10m.) levert over het algemeen weinig problemen op. In de barrage is al een paar keer over hindernissen van 1.10m. gesprongen, en thuis heb je immers ook verder getraind op kracht, soepelheid en controle. Voor het paard maakt het niet uit dat de hindernissen iets hoger zijn. De ruiter zelf kijkt er soms wel anders tegenaan. Daarom is het voor het zelfvertrouwen van de ruiter goed om in de training af en toe wat hoger te springen. Dat probeer je ook weer eenvoudig te bereiken. Doe zoiets op een lijntje met een passende afstand van drie of vier galopsprongen. Spring eerst een paar keer op de vertrouwde hoogte en verhoog dan de tweede sprong. Zonder veel passen of meten, leer je onbevengingen naar een wat hogere sprong rijden. Komt

er dan een vrijstaande sprong in beeld die wat hoger is, dan levert ook dat geen extra spanning op. In de klasse L wordt de benodigde controle al iets belangrijker. Er zitten meestal wat meer lijntjes in de parcoursen. We spreken van lijntjes als er drie, vier, vijf, zes, zeven of acht galopsprongen tussen twee opeenvolgende hindernissen zitten. Als er slechts een of twee galopsprongen tussen zitten is het een combinatie; een dubbel- of driesprong. En bij meer dan acht galopsprongen is de afstand zo lang dat het twee afzonderlijk aan te rijden hindernissen zijn.

Barrage

Het grootste verschil is de barrage. In de klasse B wordt die op stijl beoordeeld. Je moet netjes rijden en de tijd is niet van belang. In de klasse L wordt in de barrage wel op tijd gereden. Als ruiter moet je afwegen wat je kunt riskeren: hoe ver is mijn paard en hoe ver ben ik zelf? Welke risico's kan ik nemen? Ken je eigen beperkingen en ga er niet van uit dat je paard jouw tekortkomingen wel zal compenseren. In principe begin je met barragerijden vanuit een iets hoger grondtempo. Van daaruit

probeer je de binnenkanten van de wendingen aan te houden. Ook dat moet geleidelijk aan geleerd worden. Het is niet verstandig om in je eerste L-parcours meteen alles op alles te zetten. Het is heel verleidelijk –en gemakkelijk– om een kwalitatief goed paard 'plat te leggen' in de barrage van een L-parcours. Maar je loopt dan wel het gevaar dat zo'n paard door een slechte ervaring het vertrouwen in zijn ruiter verliest en blijft steken in de klasse L. Terwijl hetzelfde paard met een goede opleiding makkelijk Z, of misschien wel hoger zou kunnen lopen. Je moet leren om je paard ook in de barrage gecontroleerd te verlengen en te verkorten, over een sprong naar rechts of links weg te kiepen, korte wendingen te rijden en wat schuin naar een sprong toe te rijden. Niet om de snelste tijd te krijgen, maar om ze dat te leren voor later. Paarden moeten in de lagere klassen leren in balans te blijven lopen en mooi afgewerkte sprongen te maken, ook als er eens wat extra's gevraagd wordt. Daarmee leg je de basis van waaruit je verder kunt komen.

Bewerking: Toin Diks