



Ontspannen longeren, hoe doe je dat?

Neus de lucht in, een strakke rug en keihard rondjes rennen. Menig paardeneigenaar heeft het wel eens zien gebeuren. Maar hoe krijg je een heethoofd ontspannen en in balans zonder bijzet-teugel? Paardentrainer Mireille den Hoed geeft uitleg.

Wat is de eerste stap als ik mijn paard ga longeren?

“Een paard dat niet in balans is, zal dit laten zien. Sommige paarden die niet in balans zijn gaan rennen, anderen zijn juist sloom en af en toe zie je een paard dat bijvoorbeeld gaat steigeren. Al deze problemen vertellen dat het paard zich oncomfortabel voelt. Het is slim om eerst vast te stellen of het paard geen lichamelijke klachten heeft. Als dit niet het geval is, zit de oplossing voor dit probleem vaak in het herstellen van de verticale balans. Dit is het gewicht dat verdeeld is over het linker- en rechtervoerbeen, dus ten opzichte van de grond. Deze moet gelijk zijn. Pas als het gewicht gelijk is, kan een paard echt ontspannen. Dit is dan ook de eerste stap. Je moet goed kijken of het paard op de binnen of over het buitenschouder wegvalt. De vraag is dus welk been het meeste gewicht draagt. Als je dit weet, kan je de balans herstellen.”

Hoe ontspan ik mijn paard en krijg ik hem in balans?

“Wanneer je paard het op een lopen zet, is het zinloos om te gaan trekken of je hakken in het zand te zetten. Druk in de mond zorgt alleen maar voor meer disbalans en stress. Wat je wél moet doen, is loslaten. Geef geen tegendruk, maar laat los en loop mee. Dan zal het paard veel sneller bij zinnen komen. Laat het paard eerst rechthoekig lopen. Laat hem zien dat rechtdoor een optie is. Als het paard naar binnen valt kan je hem bij voorbeeld met de zweep erop wijzen dat hij afstand moet houden. Dan moet hij zijn gewicht naar buiten gaan verplaatsen. Als hij ontspannen en in balans rechtdoor loopt, kan je hem weer naar binnen op de cirkel vragen.”

Hoe houd ik mijn paard ontspannen?

“Als het paard niet meer met zijn gewicht op de binnenschouder gaat, kun je hem voorzichtig vragen weer op de volte te komen. Zolang het paard naar binnen valt, kan het niet in zijn lichaam buigen, wees je daarvan bewust! Het naar buiten sturen wanneer het paard verticaal uit balans raakt herhaal je, totdat het paard begrijpt dat hij niet de wending door moet vallen, maar dat ook kan doen door te buigen.

Wat is de meest gemaakte fout van degene die het paard longeert?

“Gebruik maken van bijzetteugels is funest. Een paard gebruikt zijn hoofd en hals om in balans te blijven, zoals wij dat doen met onze armen. Wanneer je een paard vast zet aan zijn hoofd heeft het geen enkele mogelijkheid om zijn evenwicht te bewaren. Wat hij dan doet, is de rest van zijn lichaam gebruiken om te compenseren. Dat heeft als resultaat dat hij de verkeerde spieren gaat gebruiken, wat later kan leiden tot blessures. Verder is loslaten bij een gestresst paard essentieel. Meer druk geeft meer stress.”

Bron: Bitmagazine.nl