

1. Over het boek

Als ik op het internet sleutelwoorden ingeef zoals :
dressuur, aan de teugel, aan het bit enz, kom ik steeds
terecht op weliswaar interessante sites met veel informatie over
het paard en over WAT de ruiter zou moeten doen, maar nooit
of nergens HOE de ruiter het moet doen.

Hoe gebruikt de ruiter zijn eigen lichaam om paard te rijden en
meer specifiek om aan de teugel te rijden?

Ik geef al ongeveer een 30 -tal jaren les en mijn leerlingen
vroegen mij wanneer ik nu eindelijk eens mijn ideeën op papier
zou schrijven.

**Alleen, het ontbrak me steeds aan tijd en ideeën om er
aan te beginnen.**

**Er zijn zoveel boeken op de markt en ik dacht :
"wie ben ik ?"**

Ik rijd paard vanaf 6 jaar. Dressuur fascineerde mij vanaf mijn
14^{de} en heeft mij sindsdien niet meer losgelaten.

Ik heb enkele zeer goede instructeurs gehad, waar ik
toendertijd misschien zelfs nog te jong voor was om te vatten
wat ze mij wilden en konden bijbrengen.

Maar ik kreeg nooit te horen HOE ik nu precies mijn eigen
lichaam moest gebruiken om bepaalde dingen uit te voeren
zoals bv een uitgestrekte draf uitzitten.

Het heeft me jaren van zweet, bloed en tranen gekost om het
te brengen tot wat ik wou weten en kunnen.

**Dit wil ik nu juist door dit boek met je delen om je al die
jaren van zoek-en zwoegwerk – zowel voor jou als voor
je paard- te besparen.**

**Het ontbreekt me in alle boeken aan concrete
oplossingen van dagelijkse problemen.**

Niet iedereen gaat direct pirouettes rijden of passage en piaffes
uitvoeren.

Nee, ik wou een oefenboek waar jij wat aan hebt.
Niet een boel tekst die over je hoofd praat.

Ik dacht dat 10 voorbeeld- lessen met oefeningen 'droog' -
dit is zonder paard - en oefeningen in de piste je al wat stof
geven om mee te beginnen zonder overladen te worden.

Je kan het eventueel afprinten en het mee naar de piste
nemen, les per les .
Je werkt er aan met je vriend of vriendin.

Als je er maar plezier aan beleeft.
Ik hoop vooral dat je dingen voelt veranderen bij jezelf en je
paard.

**Je interesse voor dit boek bewijst dat je van je 'plateau'
af wil en wenst door te groeien naar een hoger niveau
of beter wil presteren op wedstrijden.**

**Misschien heb je niet direct een echte oplossing bij je
huidige instructeur(s).
Dan kan dit boek een aanvulling zijn.**

**Of misschien heb je al eens te maken met een van
onderstaande problemen ?**

- Je krijgt je paard niet of niet constant aan de teugel
- Je hebt een hulpteugel of slof nodig om je paard rond te krijgen
- Je paard wil niet voorwaarts neerwaarts komen
- Je paard loopt voortdurend weg onder je
- Je slaagt er niet in van hem in een regelmatig tempo te houden bv op een hoefslagfiguur
- Hij versnelt bij het aangelopen
- Hij maakt zich hard op de mond en trekt je voorwaarts uit je zadel ?
- Hij trekt voortdurend je teugels uit handen
- Hij treedt niet in en loopt achter

- Hij loopt onregelmatig lang-kort achteraan
- Hij is teugelmank
- Je krijgt hem maar niet vierkant tijdens het halthouden
- Hij drukt voortdurend zijn rug weg bij het stilstaan
- Je hoort een voetafdruk sterker dan bij de andere voorvoet
- Bij het achterwaarts gaan, steekt hij zijn hoofd omhoog en gaat scheef achteruit

'Aan de teugel' wil zeggen: gehoorzaamheid én ontspanning van je paard

Dit houdt in dat al je problemen uiteindelijk op te lossen zijn....

Als je pas leert rijden – wat ik niveau 1 noem – dan heb je genoeg last met jezelf om je op je paard te houden in de drie gangen en bij het besturen en beheersen van je paard.

Nadien kom je in niveau 2 terecht.

Dit is de fase waarin je al meer evenwicht en controle verworven hebt en je je stilaan begint te interesseren aan het paard zelf.

Je ziet vrienden rijden en je wil –net zoals zij – je paard met die mooie krul in de hals zien lopen.

Na een poos stel je vast dat het niet zo eenvoudig lijkt als je aanvankelijk wel dacht of misschien is je paard niet steeds gediend met de manier waarop je die krul wil bekomen.

Vele ruiters geven het op in dit stadium omdat ze het gevoel hebben dat ze niet meer vorderen of dat het hen echt niet lukt.

Anderen gaan oplossingen zoeken in hulpmiddelen zoals gogue, bijzetteugels, slofteugels etc.

Aan de teugel is zo logisch .

De principes in dit boek zijn eveneens zo logisch dat alle paarden er op reageren. Ze kunnen niet NIET reageren.

Een paard is een overgevoelig wezen voor wat betreft evenwicht.

Wil je je paard ongestoord zijn opdracht laten uitvoeren , dan mag je hem hierbij niet storen door een verkeerd lichaamsgebruik van jezelf !

Dit zijn de woorden van paardenexcellentie Egon Von Neindorff.

Ik wil jou in dit boek stapsgewijs leren hoe je je lichaam gebruikt op een simpele manier om je paard te laten aan het bit komen.

Ik zeg duidelijk 'laten' omdat je zal ontdekken dat je paard naar jou op zoek gaat en niet omgekeerd.

Het paard gaat ZELF verbinding zoeken naar je zit, naar je been, naar je hand. ...

Wat heb je nodig ?

Een vriend of vriendin of instructeur die je observeert vanaf de grond, waarmee je enkele oefeningen samen kan doen.

Eventueel een videocamera die je zeker en vast de waarheid toont nl. dat hetgeen JE DENKT te doen niet altijd IS WAT JE DOET.

Qua materiaal heb je baat bij een grote fysiobal en misschien een metronoom .

(je weet wel dat instrumentje dat pianisten gebruiken om de maat aan te geven);

Daar komt nog eens bij dat je vriend / vriendin of instructeur je wel kan zeggen **wat** je verkeerd doet, maar niet meteen **hoe** je het moet oplossen.

Dit is nou precies wat ik jou te vertellen heb. Het HOE !!!

Verder blijft mijn uitgangspunt steeds dat paardrijden op gelijk welk niveau slechts goed kan zijn als het gepaard gaat met liefde en respect voor het paard.

De uitstraling en de reacties van je paard zijn je barometer..

Bekijk het oog van je paard eens na een sessie of gewoon in zijn stal en leid er eens uit af hoe zijn mentale toestand er uit ziet ?

Hoor je tijdens je werk regelmatig gebries, dan is dit een teken van loslaten van spanning, teken dat jij goed bezig bent.

Ik heb getracht je een distillaat te geven van wat ik al jaren in mijn lessen uitleg..

Telkens opnieuw als ik nieuwe mensen over de vloer krijg, hoor ik hetzelfde:

“Waarom hebben ze mij dat nooit eerder verteld ? ”
of nog “ Dit rijden is zo heel anders ...”

Overdenk nogmaals dat paardrijden niet enkel een sport is het blijft vooral een `kunst`...

enenkel ` Oefening baart Kunst`.

Veel oefen-en leesplezier