

Inhoudstafel

1. Inleiding: Hoe belangrijk is ademhaling tijdens paardrijden?...3

2. Over ademhaling...5

- Hoe moet je eigenlijk ademen?...5
- Welk is het effect van je ademhaling op je paard...6

3. Hoe ademhaling je spieren kan ontspannen...8

4. De kunst van de totale ademhaling ...9

- Hoe maak je een totale ademhaling...9
- Moet je steeds zo ademen ?...10

5. Het effect van de lage positie van het diafragma...11

6. Ademhaling en de onafhankelijke zit...12

7. Ademhaling in praktische situaties ...13

- de stop ...13
- de halve ophouding...13
- versnellen of verruimen...13
- vertragen of terugnemen...14
- achterwaarts gaan...14
- overgangen ...14
- tijdens de sprong...16

8. De angstige ruiter of hoe ga je om met angst? ...16

- als beginneling ...16
- na een val of ongeluk ...18

9. De kracht van ademhaling bij een blokkerend, koppig, lui of bang paard ...19

- Waarom blokkeert een paard ?...19
- Hoe kan ademen dit helpen voorkomen of oplossen?...20
 - 1^{ste} bv Je paard blokkeert steeds op dezelfde plaats in de piste ...20
 - 2^{de} bv Je paard blokkeert telkens je hem voorwaarts wil laten gaan...21
 - 3^{de} bv Je paard steigert of gaat achterwaarts...22

10. Conclusie ...23