

# Leer PAARDRIJDEN

L E S 1

WWW.PAARDENTIPS.COM



*Proficiat, je hebt gekozen voor de leukste sport die er is: paardrijden! Voor Rudi en mij is paardrijden een microbe.*

*Eenmaal besmet, kom je er nooit meer vanaf. Wij hebben leren paardrijden met veel vallen en opstaan (soms letterlijk).*

*Met deze cursus willen we je helpen een goede start te maken. Heel belangrijk daarbij is het kiezen van een goede manege. In deze eerste les geven we je een heleboel tips om een manege te vinden waar ze je goed leren rijden. Succes!*

*Nanny*

## Inhoudsopgave

1. Een goed begin
2. Wat neem je mee naar je eerste paardrijles?
3. Een paard uit de stal halen
4. Een paard uit de wei halen
5. Leiden
6. Vastzetten

## 1. EEN GOED BEGIN...

Leren paardrijden duurt je leven lang. Maar om zo ver mogelijk te komen, is een goede basis heel belangrijk. Zo'n goede basis komt niet vanzelf. Daarvoor moet je op paardrijles. Maar waar?

Ik wil nog even benadrukken dat deze cursus zich richt op de klassieke maneges en op de klassieke manier van leren paardrijden. Er zijn maneges die zich meer richten op western rijden of de manier van rijden via natural horsemanship. In deze cursus wordt geen aandacht besteed aan deze andere manieren van paardrijden.

Als je zelf nog niet zo veel van paarden weet, is het heel moeilijk om een goede manege te kiezen. Misschien kan er iemand met je meegaan die meer ervaring heeft. Het is verstandig om zoveel mogelijk maneges in je omgeving te bezoeken en met elkaar te vergelijken. Ga er gewoon eens naar toe, loop er rond en proef de sfeer.

Hieronder alvast een paar punten waar je op kunt letten:

### *Hoeveel ruiters rijden er in een les?*

Hoe minder ruiters per les, hoe beter. Als een instructeur bijvoorbeeld vier ruiters in zijn les heeft, kan hij veel meer aandacht aan je besteden dan bij tien ruiters.

### *Zijn er lessen op verschillende niveaus?*

Het is het beste als de lessen op niveau zijn ingedeeld, zodat er beginnerslessen zijn en lessen voor gevorderden. Als alle ruiters in een groep ongeveer hetzelfde niveau hebben, kan de instructeur zijn les veel beter aanpassen aan de hele groep.

### *Hoe geeft de instructeur les?*

Is de instructeur echt bezig met lesgeven of hangt hij over de bakrand te kletsen? Een goede instructeur is constant bezig met de groep. Hij zorgt voor afwisseling in de les. Hij legt goed uit hoe je iets moet doen en waarom het zo moet. Hij geeft ook individuele aandacht aan elke ruiter.

### *Kan je privéles krijgen?*

Ik zou zeker adviseren om de eerste lessen privéles te nemen. De instructeur heeft dan alle aandacht voor jou. Meestal gaat het paard eerst aan de longeerlijn. Dat is een lange lijn van ongeveer 6 meter, die vastzit aan het hoofdstel van het paard. De instructeur houdt de longeerlijn vast en laat het paard rondjes lopen. Zo hoef jij nog niet zelf te sturen en kan je je helemaal concentreren op het paard en je zit.



# Leer PAARDRIJDEN

WWW.PAARDENTIPS.COM

Natuurlijk is privéles duurder dan een groepsles, maar ik durf te beweren dat je uiteindelijk goedkoper uit bent. Na 10 privélessen heb je veel meer geleerd dan na 20 groepslessen. Als je namelijk een halfuur privéles hebt, heb je ook echt 30 minuten de individuele aandacht van de instructeur. In een uur groepsles van 6 personen heb je misschien maar 10 minuten de individuele aandacht van de instructeur.

Als je geen geld hebt om altijd privéles te nemen of je vindt groepslessen gewoon gezelliger dan kan je misschien overwegen om 1 keer per maand privéles te nemen.

## *Kan je er nog meer leren?*

Sommige maneges geven, naast paardrijles, nog andere lessen of cursussen. Bijvoorbeeld lessen over de verzorging van paarden, EHBO, omgaan met paarden of de mogelijkheid om je ruiterbewijs te halen.

## *Wordt er goed voor de paarden gezorgd?*

Paarden in de manege hebben een drukke 'baan' en moeten in ruil daarvoor goed verzorgd worden. Een manegepaard wordt goed verzorgd als ze o.a.

- ✓ een lichte en schone stal hebben met voldoende verluchting,
- ✓ minstens een keer per dag naar buiten kunnen met soortgenoten in de wei of in de bak,
- ✓ regelmatig worden behandeld door de hoefsmid (om de 6-8 weken),
- ✓ een eigen zadel en hoofdstel hebben dat goed past en goed onderhouden wordt,
- ✓ een aantal keren per jaar ontwormd worden,
- ✓ de nodige inenting krijgen,
- ✓ minstens 1 keer per jaar een controle van de dierenarts krijgen.

Kijk ook hoe de sfeer is op een manege. Hoe gaan de mensen met elkaar om? Hoe word je ontvangen? Is het personeel behulpzaam of word je aan je lot overgelaten?

De perfecte manege zul je waarschijnlijk niet vinden. Zoek er dus eentje die zoveel mogelijk aan

bovenstaande punten beantwoordt en waar je de sfeer prettig vindt.

## 2. WAT NEEM JE MEE NAAR JE EERSTE PAARDRIJLES?

Natuurlijk hoef je niet meteen je eerste les in een volledige ruiteroutfit te komen. Probeer eerst een tijdje uit of het paardrijden wel echt iets voor je is, want goede ruiterkleding is niet goedkoop.

Op veel maneges kan je in het begin een cap (helm) lenen. Als dit niet kan, zorg dan dat je er eentje leent van iemand. Wen jezelf eraan om altijd een cap te dragen, ook al letten ze er in jouw manege niet zo op (minpunt voor de manege)! Kies een makkelijk zittende broek en kijk even of er geen dikke naden aan de binnenkant zitten, die kunnen namelijk gaan schuren. Kies stevige schoenen of laarzen die een kleine hak hebben, zodat je voet niet door de stijgbeugel kan schieten. Je T-shirt of trui mag niet te los zijn anders ziet je instructeur niet of je goed op je paard zit. Zorg als meisje/vrouw ook voor een goede (sport-)BH. Doe sieraden als ringen, armbanden en grote oorbellen uit.

Tenslotte kan je nog wat paardensnoepjes, stukjes appel of wortel meenemen om je paard te belonen of uit de stal te halen. Als je na een paar lessen helemaal 'verkocht' bent, is het natuurlijk fijn om een leuke uitrusting aan te schaffen. In les 3 vertel ik wat je dan moet kopen en waar je op moet letten.

Voor je eerste rijles hoef je waarschijnlijk nog niet meteen je paard uit de stal te halen. Toch gaan veel maneges er vanuit dat je dat vrij snel zelf kan of dat je op z'n minst om hulp gaat vragen. Je zult dus vaak zelf initiatief moeten nemen. Als je iets nog niet kan of durft, vraag dan om hulp! Schaam je daar niet voor. Stel veel vragen, daar leer je van. Als je instructeur daar vervelend op reageert, moet je je afvragen of je wel op een geschikte manege terecht bent gekomen.

Ik ga je nu uitleggen hoe je een paard uit de stal of de wei haalt en vastzet om het te poetsen of op te zadelen. Zoals ik al gezegd heb, vraag hier gewoon hulp bij als je het nog niet zo ziet zitten. Voor mensen die ervaring hebben met paarden is het iets vanzelfsprekends om te doen. Zij kunnen zich vaak niet meer voorstellen dat het best eng is om bij zo'n groot paard de stal in te stappen.

# Leer PAARDRIJDEN

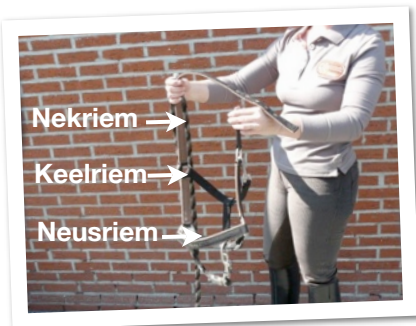
L E S 1

WWW.PAARDENTIPS.COM

## 3. EEN PAARD UIT DE STAL HALEN

### *Halster omdoen*

Paarden horen zonder halster in de wei of in de stal staan. Er kunnen namelijk allerlei ongelukken gebeuren met halsters: het halster kan achter een paal of iets dergelijks blijven hangen, het paard kan er met zijn hoef in vast komen te zitten en zo zijn er nog veel meer dingen. In het ergste geval hangt het paard zichzelf letterlijk op, dat komt echt voor! Dit betekent wel dat je, voordat je iets met je paard kunt gaan doen, het halster aan moet doen.



### *Stap 1*

Zorg ervoor dat het halster klaar is voordat je naar het paard gaat. De neusriem en de keelriem moeten dicht zijn en de nekriem open. De riemen mogen niet gedraaid zitten.



### *Stap 4*

Houd met je rechterhand de neus van het paard vast en schuif met je linkerhand voorzichtig de neusriem over de neus van het paard.

### *Stap 2*

Begroet het paard met een vriendelijke stem. Zorg dat je zeker weet dat het paard je gezien en gehoord heeft en doe dan de deur van de stal open. Neem een zelfzekere houding aan door jezelf groot te maken. Vraag het paard om bij je te komen.

Als je iets lekkers bij je hebt, zal het paard waarschijnlijk snel naar je toe komen. Er zijn paarden die zich met hun achterwerk naar de deur zetten en zich niet willen omdraaien. Ga dan niet zelf de stal in, maar zoek hulp van iemand die het paard goed kent.



### *Stap 3*

Ga rustig op het paard af, benader hem van de zijkant. Maak eerst eventjes kennis, aai over de hals en de schouder en geef eventueel iets lekkers.



### *Stap 5*

Houd met je linkerhand het halster op zijn plaats terwijl je met je rechterhand de nekriem achter de oren van het paard doorhaalt. Maak dan de nekriem vast.



# Leer PAARDRIJDEN

WWW.PAARDENTIPS.COM

Je kunt er ook voor kiezen om bij het aandoen van het halster de nekriem dicht te laten en de keelriem open te doen. Bij stap 1 zorg je ervoor dat de nekriem en de neusriem dicht zijn en de keelriem open. Bij stap 5 schuif je dan de nekriem over de oren van het paard en maak je daarna de keelriem vast.

## 4. EEN PAARD UIT DE WEI HALEN

Om een paard uit de wei te halen, volg je stap 3, 4 en 5. Paarden laten zich echter niet altijd even makkelijk vangen en eigenlijk is dat ook wel logisch. Stel je voor: het paard staat lekker in de wei, beetje grazen, beetje suffen, beetje spelen ..... en daar kom jij aan lopen met je rijkleding en een halster. Wat zal het paard denken? Juist ja, werk aan de winkel, terwijl hij net zo lekker aan het relaxen is!

Hier een paar tips om het paard makkelijker uit de wei te halen.

Ik wil er wel even bijzeggen dat een paard uit de wei halen geen beginnerswerk is. Zeker niet als er meerdere paarden in de wei staan. Daarvoor moet je al wat inzicht hebben in het gedrag en de lichaamstaal van paarden. Ik raad je dus aan om dit voorlopig niet alleen te doen, maar samen met een ervaren persoon.

Het is een beetje omstreden, maar ik geef mijn paarden altijd iets lekkers (paardensnoepje, stukje wortel of appel) als ik ze uit de wei haal. Het gevolg is dat ze altijd naar me toe komen als ik de wei in loop. Zoals ik al zei, is dit wel een beetje omstreden. Er zijn namelijk paarden die vervelend worden van eetbare beloningen. Ze worden bijvoorbeeld opdringerig omdat ze meer willen en beginnen aan je jaszak te knabbelen ofzo. Bij zulk soort paarden kan je beter niet met iets lekkers aankomen.

Ga regelmatig de wei in, ook als je niet gaat rijden, om een beetje met het paard te 'kletsen' en te knuffelen. Zo krijgt het paard niet het idee: iemand in de wei betekent werken.

Zorg ervoor dat je het paard niet aankijkt als je er naar toe loopt. Dit kan bedreigend zijn voor een paard en dan zal het paard weglopen.

Als er meerdere paarden in de wei staan en een ander paard komt wel vanzelf naar je toe kan je dat andere paard aaien en tegen het paard praten. De kans is groot dat het paard dat je wilde ophalen jaloers of nieuwsgierig wordt en ook komt kijken.

Sommige paarden vinden het een heel leuk spelletje als je hen achterna loopt als je ze wilt vangen. Als je er bijna bent, lopen ze weer wat pasjes verder en zo laten ze je de hele wei doorlopen. Zo'n paard speelt letterlijk met jou en het paard bepaalt waar jij naar toe gaat. Bij zo'n paard kan je de rollen eens omdraaien.

Als het paard niet vanzelf naar je toekomt, jaag je hem weg. Roep het paard telkens bij je. Als het paard niet komt, jaag je hem weg. Als het paard komt als je hem niet geroepen hebt, jaag je hem ook weg. Als het paard wel komt dan beloon je hem met je stem door bijvoorbeeld te zeggen: 'Braaaaaaaf'. Dan draai je je om en loopt richting de poort van de wei. Als het paard volgt, is het goed en doe je hem bij de poort het halster om. Volgt het paard niet dan jaag je hem weer weg. Het gaat erom dat jij nu bepaalt wanneer het paard wel en niet mag komen. De meeste paarden vinden dit helemaal niet leuk en zullen zich snel over geven.

Let wel op: deze methode is bedoeld voor mensen die al wat ervaring hebben met de lichaamstaal van een paard en kan de eerste keren wel enkele uren duren voordat je het paard op deze manier gevangen hebt. Doe het dus alleen zo als je de tijd hebt om het af te maken. Je moet dit spelletje winnen. Als je stopt omdat het niet lukt, heeft je paard gewonnen en wordt het alleen maar moeilijker.

*Een bekende trainer zei eens:*

**'Ga je naar een paard alsof je maar 15 minuten hebt, dan kost het je een dag.**

**Ga je naar een paard alsof je de hele dag hebt, dan lukt het in 15 minuten.'**

# Leer PAARDRIJDEN

WWW.PAARDENTIPS.COM

## 5. LEIDEN

Om je paard te leiden moet je altijd een halstertouw gebruiken. Ook al moet je maar een klein stukje lopen. Traditioneel sta je aan de linkerkant van het paard om het te leiden. Maar eigenlijk is het goed om af te wisselen zodat jij en het paard het allebei kunnen. Waarschijnlijk moet het in de manege toch links vandaar dat ik hier het links leiden beschrijf. Wil je het paard rechts leiden dan is alles precies andersom.

Pak het halstertouw met je rechterhand ongeveer 30 centimeter onder het halster vast. Met je linkerhand pak je de rest van het halstertouw vast. Wikkel nooit het halstertouw om je hand. Als het paard een onverwachte ruk aan het touw geeft, zou je je hand of vinger(s) kunnen breken of zelfs verliezen.



Wikkel het halstertouw nooit om je hand of pols!

Het halstertouw mag eigenlijk nooit strakgetrokken zijn maar moet lichtjes doorhangen. Geef het paard een commando om met je mee te lopen, bijvoorbeeld: stap of voorwaarts. Tegelijkertijd beweeg je je hand een beetje naar voren zodat het paard lichte druk op het halster voelt om naar voren te gaan. Loop zelf vlot door en kijk in de richting die je opgaat. Loop goed rechtop en kijk het paard niet aan. Dit geeft je een dominante houding. Het paard moet het idee hebben dat je precies weet wat je doet, wat je wilt en waar je naar toe gaat. Dominantie klinkt voor ons mensen misschien een beetje negatief, maar voor een paard is dat niet zo. Een paard heeft juist behoefte aan een duidelijke leider. Hierdoor voelt een paard zich veilig bij je. Je loopt naast het hoofd of naast de hals van het paard.

Het paard mag je niet voorbij lopen. Als het paard te snel loopt, geef je een duidelijk rukje aan het halstertouw.

Reageert het paard niet, blijf dan stil staan tot het paard ook stil naast je staat. Dit herhaal je telkens als het paard je voorbij wil lopen. Het paard zal snel begrijpen dat hij beter rustig naast je kan blijven lopen. Je kunt ook een rondje lopen als je paard je voorbij loopt. Na het rondje loop je vanzelf weer voorop. Het paard mag ook niet tegen je aan gaan lopen duwen. Als het paard te dicht bij je loopt, prik je met je vinger tegen zijn schouder zodat hij wat opzij gaat.

Als het paard te snel loopt, loop je naast het hoofd van het paard. Dit is een remmende positie. Als je paard te langzaam loopt, loop je naast de schouder van het paard. Dit is een drijvende positie.

Om stil te gaan staan, geef je het paard een commando, bijvoorbeeld: ho. Spreek 'ho' rustig en laag uit. Tegelijkertijd beweeg je je hand een beetje naar achteren zodat het paard lichte druk op het halster voelt. Zelf vertraag je je tempo. Als het paard stil staat, moet het zonder druk op het halster stil blijven staan.



Naast het hoofd  
= remmende positie



Naast de schouder  
= drijvende positie

# Leer PAARDRIJDEN

L E S 1

WWW.PAARDENTIPS.COM

## 6. VASTZETTEN (VEILIGHEIDSKNOOP)

De paardenknoop is een erg veilige manier om je paard vast te zetten. In panieksituaties kun je namelijk met een ruk aan het uiteinde de hele knoop lostrekken.



### Stap 1

Haal het halstertouw door de aanbinding (of om een paal of balk). Op deze foto is het uiteinde in de rechterhand.



### Stap 2

Maak met het uiteinde een lus en leg deze lus over het halstertouw. Je hebt nu links van het halstertouw een lus en rechts van het halstertouw.



### Stap 3

Maak met je rechterhand een lus (met het uiteinde van het halstertouw).



### Stap 4

Haal deze lus onder de rechterlus en het halstertouw door en door de linkerlus naar boven.



### Stap 5

Schuif de knoop naar boven toe vast. Eigenlijk is de knoop nu al klaar.



### Stap 6

Haal het uiteinde door de lus. Dit is ter beveiliging. Sommige paarden zijn namelijk zo slim dat ze de knoop zelf lostrekken door aan het uiteinde van het touw te trekken. Door het uiteinde door de lus te halen, kan dit niet meer. Houdt er wel rekening mee dat je nu in panieksituaties eerst het uiteinde uit de lus moet halen voordat je de knoop los kunt trekken.

# Leer PAARDRIJDEN

L E S 1

WWW.PAARDENTIPS.COM

Tip: gebruik een halstertouw met een panieksluiting. In noodgevallen kan je in één simpele beweging het halstertouw los maken van het halster.



## Achter een paard langslopen

Waarschijnlijk heb je als kind al vaak genoeg gehoord: 'loopt nooit achter een paard langs, dat is gevaarlijk!' Inderdaad, het kan gevaarlijk zijn. Maar in de manege zal je erachter komen dat je soms wel achter een paard langs moet lopen. Bijvoorbeeld als er een paard staat aangebonden in het gangpad waar jij door moet lopen.

Waarom is het gevaarlijk om achter een paard langs te lopen?

Soms worden paarden gezien als een soort monsters die mensen (dood)trappen die achter hen langslopen. Natuurlijk gebeuren dit soort ongelukken, maar zeer waarschijnlijk heeft een paard hier nooit de bedoeling gehad om iemand te verwonden.

We moeten beseffen waarom een paard naar achteren kan trappen. In les 7 hebben we het over het gezichtsveld van het paard.

Een paard kan namelijk niet achter zich kijken en kan dus niet zien wat er achter hem gebeurt. Daar komt nog bij dat een paard een prooidier is. Door zijn instinct zal een paard altijd alert zijn op eventuele 'aanvallers' en zich verdedigen als het zich bedreigd

voelt. Als er dus (voor het paard) totaal onverwachts iemand achter hem loopt en hij schrikt daarvan, dan zou hij een trap kunnen geven. Puur uit zelfverdediging. Met dit instinct moeten we rekening houden als we achter een paard langslopen.

Daarom hier een aantal tips om zo veilig mogelijk achter een paard langs te lopen:

1. zorg ervoor dat het paard weet dat je achter hem langs gaat lopen,
2. loop eerst naar de zijkant van het paard, zodat het paard je kan zien,
3. praat tegen het paard zodat hij hoort waar je bent,
4. aai het paard zodat hij voelt waar je bent,
5. loop rustig achter het paard langs,
6. let op de lichaamstaal van het paard, als het zijn oren in de nek legt of zijn achterbeen optilt is dit een serieuze waarschuwing, ga dan terug!
7. loop vlak achter de achterbenen van het paard langs, als hij nu zou slaan heeft zijn slag nog niet zoveel kracht. Als je op een meter afstand achter hem langs loopt, heeft zijn slag veel meer kracht,
8. je kunt natuurlijk ook zo ver achter het paard langslopen dat hij je niet kan raken,
9. maak geen onverwachte bewegingen of geluiden.



[Klik hier om het filmpje te bekijken.](#)

Als je paard aangebonden staat en je bent hem bijvoorbeeld aan het poetsen, kan je ook voorlangs gaan door onder de hals van het paard door te kruipen. Blijf ook hier opletten. Het gebeurt niet snel, maar paarden kunnen met hun voorbenen naar voren trappen of in je rug happen.



Jorrit & Nanny dressed by Euro-Star