

Het paard in beweging



---

# Geven basisverzorging paarden Het paard in beweging Theorie

D. Haan  
H. van Rinsum  
H. van Wingerden

*eerste druk, 2001*



---

*Artikelcode: 26007.2*

**Colofon**

Auteursteam	Desirée Haan, Hanneke van Rinsum, Heleen van Wingerden
Onderwijsdeskundige	Annette Scholten
Illustraties	Verbaal - bureau voor visuele communicatie
Redactie	Piet Hugén redactie en copywriting

© 2001 Ontwikkelcentrum, Ede, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Ontwikkelcentrum.

---

# Voorwoord

Deze uitgave bevat de onderwijseenheid Het paard in beweging van de deelkwalificatie Geven basisverzorging paarden. Voor de onderwijseenheid is er een uitgave met opdrachten en bronnen en een uitgave met theorie.

## Opdrachten

Aan het begin van elke opdracht staat het opdracht doel. Daar staat wat je aan het einde van de opdracht moet kunnen. De opdrachten bevorderen de zelfwerkzaamheid. Met de opdrachten kun je je kennis in de praktijk toetsen of bepaalde vaardigheden trainen. Als je alle opdrachten met voldoende resultaat hebt uitgevoerd, beheers je de stof.

## Bronnenoverzicht

Om de opdrachten uit te voeren heb je informatie nodig. Hiervoor kun je het bijbehorende theorieboek gebruiken. Maar je kunt ook andere bronnen raadplegen. In het bronnenoverzicht staat waar je allemaal informatie kunt vinden over de onderwerpen die in deze onderwijseenheid aan de orde komen. Dit kunnen boeken zijn, maar ook vakbladen, folders, video's, het internet, et cetera.

## Theorie

Het theorieboek bevat de theorie die je het meest nodig hebt en die niet gauw verandert.

Om het bestuderen en verwerken van de tekst gemakkelijker te maken kun je aan het einde van elke paragraaf verwerkingsvragen maken.

Namens het auteursteam wens ik je veel succes bij het werken met deze uitgave.

Het auteursteam

---

## Inleiding

Het boek Het paard in beweging bevat samen met de boeken Het paard en zijn oorsprong en Het paard en zijn verzorging het lesmateriaal voor de deelkwalificatie Geven basisverzorging paarden (3J010).

Dit boek gaat over de zadels, hoofdstellen, bittens, hulpteugels en andere hulpmiddelen voor het optomen van je paard of pony. Je moet niet alleen al die onderdelen kennen en herkennen, maar ook kunnen aanbrengen. Dat vraagt natuurlijk veel oefening: dat leer je niet uit een boek. Dit boek is echter wel een goede ondersteuning voor het herkennen van de onderdelen.

In het eerste hoofdstuk wordt verder nog aandacht besteed aan het onderhoud van het harnachement.

Het tweede hoofdstuk gaat over het werken met een paard. De verschillende gangen, longeren, monsternen, vrij springen en rijden komen aan de orde. Het is zeker niet de intentie van dit onderdeel om je tot volleerd ruiter op te leiden. Hier staat vooral het beweging geven aan het paard centraal.

De auteurs

---

# Inhoud

## Voorwoord 5

## Inleiding 6

### 1 Harnachement 9

- 1.1 Hoofdstel, zadel en diversen 9
- 1.2 Hulpteugels 24
- 1.3 Overige hulpmiddelen 32
- 1.4 Op- en afzadelen 34
- 1.5 Onderhoud 36
- 1.6 Afsluiting 36

### 2 Beweging geven 37

- 2.1 De gangen van het paard 37
- 2.2 Monsteren 41
- 2.3 Longeren 44
- 2.4 Vrij springen 49
- 2.5 Trainingsapparatuur 51
- 2.6 Beweging geven onder de man 52
- 2.7 Afsluiting 54

## Trefwoordenlijst 55





---

# 1 Harnachement

## Oriëntatie

*harnachement*

Sinds de mens het paard is gaan gebruiken als rij-, last- of trekdier, heeft hij hiervoor hulpmiddelen gebruikt. Onder *harnachement* verstaan we al het tuig dat we voor paarden gebruiken. We hebben het dan meestal over het hoofdstel, het zadel en het tuig voor aangespannen rijden. In dit hoofdstuk bespreken we zadels, hoofdstellen en diverse andere hulpmiddelen.

## 1.1 Hoofdstel, zadel en diversen

### Het hoofdstel

*bitloze optoming*

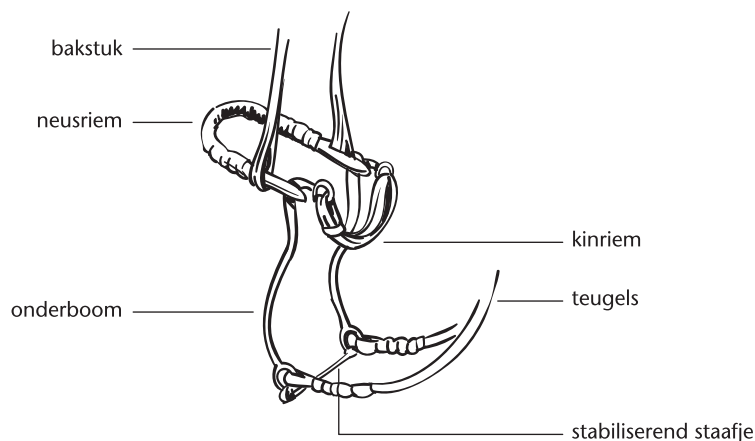
Wanneer je terugkijkt in de geschiedenis, zie je dat mensen toen ze paarden gingen berijden, een touw als halster om de neus van het paard legden, om de besturing gemakkelijker te maken. Hiermee was de *bitloze optoming* gemaakt. Tegenwoordig worden bitloze optomingen in allerlei takken van ruitersport nog steeds veel gebruikt. Veel paarden beleven de geschiedenis in hun leven opnieuw. Ze beginnen met een halster en tijdens de eerste africhting wordt vaak een kaptoom gebruikt. Deze zijn als bitloze optomingen te zien. Daarna wordt een bit gekozen en vaak wordt verder in de africhting een stang gebruikt.

### Bitloze optoming

*hackamore*

De *hackamore* is een voorbeeld van een bitloze optoming. De werken berust op het hefboomprincipe, waardoor de kracht die je uitoefent, versterkt wordt. Wanneer je aan de teugels van een hackamore trekt, gebeurt het volgende: de scharen bewegen naar achteren waardoor de neusriem op de neus en de kinriem tegen de onderkaak drukt. Vervolgens klemmen de neus- en kinriem de neus en onderkaak op elkaar. Om de hackamore te bevestigen kun je elk hoofdstel gebruiken, maar een simpel kopstuk met bakstukken is al voldoende.

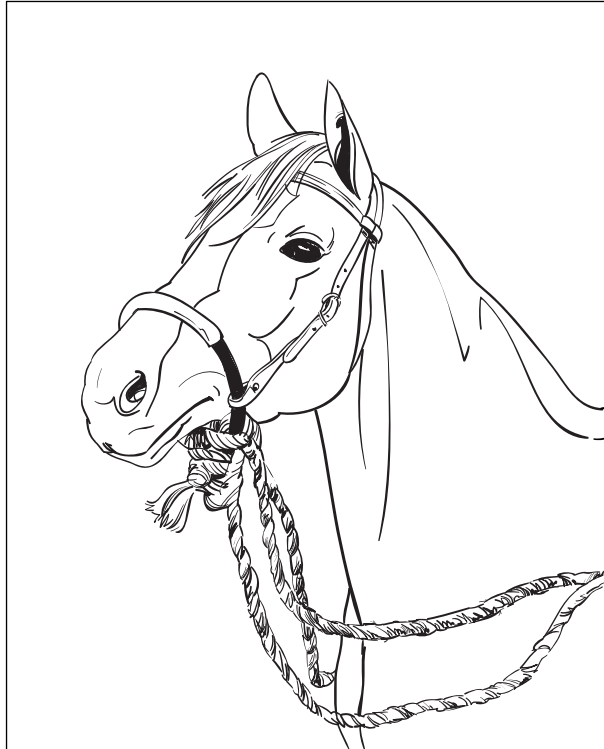
**Fig. 1.1**  
De hackamore.



---

*bosal* De *bosal* is een ander voorbeeld van een bitloze optoming. Het materiaal kan sterk variëren, maar werking en functie zijn steeds gelijk. De *bosal* bestaat uit een neusriem die uit runderhuid is gevlochten en doorloopt over de wangen met daaraan een lange teugel die gemaakt is van hennep en paardenhaar. Deze teugel (*mecate*) wordt met een speciale knoop aan de neusriem vastgemaakt. Het sturen gaat door middel van druk van de grof gevlochten teugels tegen de hals (neckreining). Wanneer de *bosal* (neusriem) dikker, zwaarder en stugger is zal de inwerking sterker zijn.

**Fig. 1.2**  
De *bosal*.



### ***Optomingen met een bit***

Als je kijkt naar de hoofdstellen die het meest gebruikt worden voor dressuur en springen, zie je een aantal hoofdstellen met verschillende neusriemen en verschillende bitten. Voor andere takken van paardensport zoals westernriding en het rijden op IJslanders worden weer andere hoofdstellen gebruikt.

Aan de meeste hoofdstellen (zie figuur 1.3) herken je een kopstuk (1) met bakstukken (4) waarin een bit (7) hangt met daaraan de teugels (9). De frontriem (2) en keelriem (3) zijn ook vaak aanwezig.

Een hoofdstel met gecombineerde neusriem (5 en 6) heeft ook een sperriem (10).

**Fig. 1.3**  
*Hoofdstel met  
gecombineerde neusriem.*

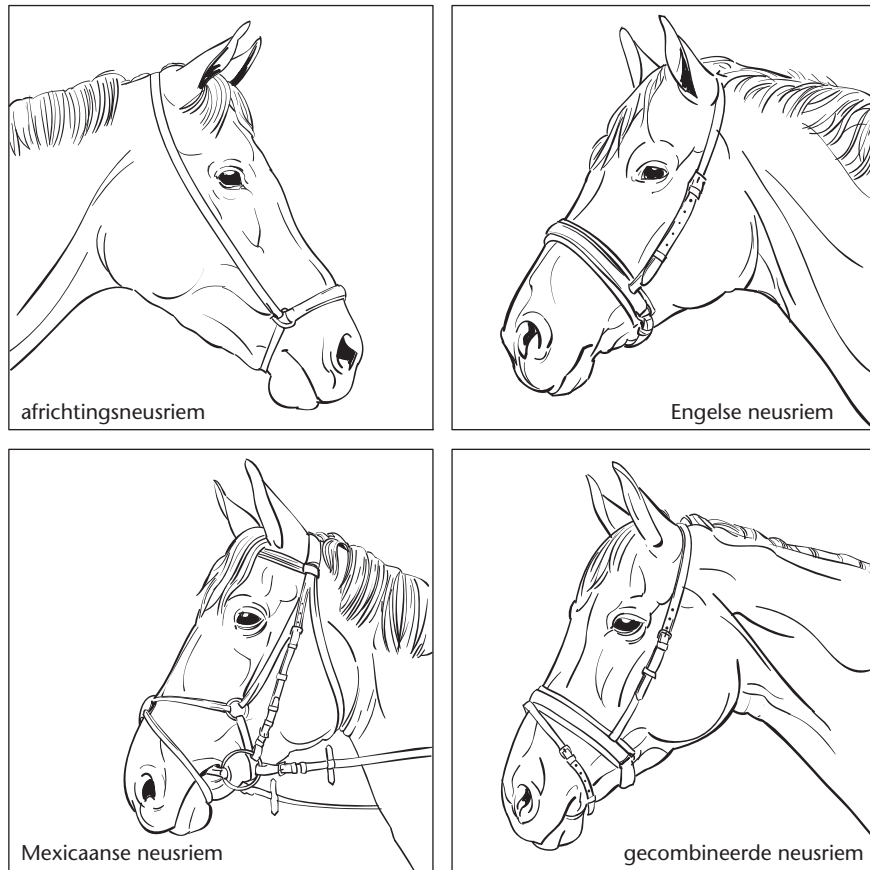


- 1 = kopstuk
- 2 = frontriem
- 3 = keelriem
- 4 = bakstuk
- 5 = bakstuk
- 6 = neusriem
- 7 = trensring
- 8 = mondstuk
- 9 = teugel
- 10 = sperriem

neusriemen

Aan een hoofdstel is vaak ook een neusriem te onderscheiden. Enkele veel voorkomende *neusriemen* zijn de lage neusriem of africhtingsneusriem, de hoge- of Engelse neusriem, de Mexicaanse neusriem en de gecombineerde neusriem. Deze neusriemen zijn alle in de basiswedstrijdsport toegestaan.

**Fig. 1.4**  
Toegestane neusriemen.



Dan zijn er ook nog diverse andere neusriemen zoals:

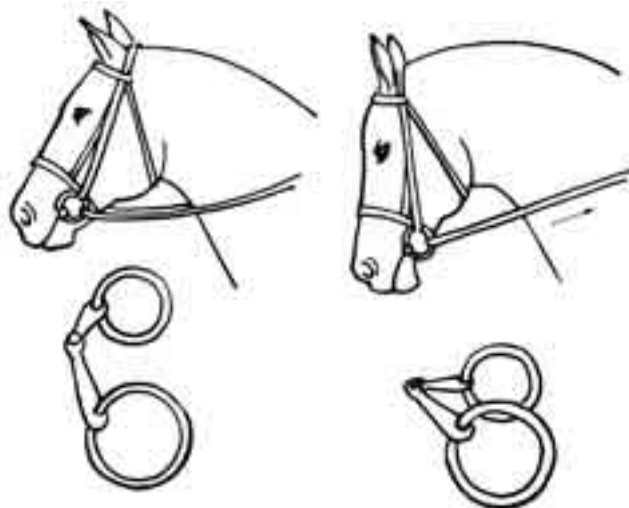
- koordneusriem, wanneer de mond wordt geopend, werkt het koord pittig in;
- kinneton-neusriem, bij normale teugelaanleuning werkt de neusriem als gebruikelijk, bij opening van de mond werkt de neusriem in op de neus en ontnemt hij het paard daardoor lucht;
- beugelneusriem, hierbij ligt het bit volledig vrij in de mond, maar bij opening van de paardenmond werkt de neusriem extra sterk in op de neus door de hefboomwerking van de scharen;
- terughaalneusriem (ook wel Bonfire-neusriem genoemd), brede dressuurneusriem die extra aangesnoerd kan worden;
- flexi-neusriem, deze neusriem kan met een lang of een kort stuk elastiek ervoor zorgen dat bij het openen van de mond minder druk op de neus komt dan bij andere neusriemen. De druk blijft constant en is afhankelijk van hoe strak de neusriem wordt vastgespt.

---

## Bitten

<i>bit</i>	Wanneer we spreken van een optoming met <i>bit</i> bedoelen we alle hoofdstellen waarbij het paard iets in zijn mond heeft waardoor het bestuurbaar is. Dit bit noemen we een
<i>trens</i>	<i>trens</i> wanneer de bakstukken en teugels in dezelfde ring zitten. We spreken over een
<i>stang</i>	<i>stang</i> wanneer het bakstuk in een oog boven de stang zit en de teugel in een gat eronder waardoor een schaarwerking optreedt.
<i>schaarwerking</i>	Het verschil is dus dat stangen wel <i>schaarwerking</i> hebben en trenzen niet. Zo kennen we een bovenschaar waar het bakstukoog inzit en een onderschaar met de leidselgaten. Hoe lager we de teugel (leidsel) ingespen, des te langer is de schaar en des te sterker wordt de inwerking op het paard. Bijna alle trenzen zijn er in twee uitvoeringen: gebroken en ongebroken. Een gebroken <i>trens</i> werkt in op de lagen als een soort notenkraker, een ongebroken <i>trens</i> werkt recht in op de lagen en iets op de tong. Bij alle trenzen moet je erop letten dat het
<i>mondstuk</i>	<i>mondstuk</i> voldoende breed is. In het algemeen geldt dat een dik mondstuk zachter inwerkt dan een dun mondstuk.

**Fig. 1.5**  
Inwerking van de *trens* in  
de paardenmond.



De scherppte van de inwerking van een *trens* in de mond van het paard is afhankelijk van:

- de dikte van het mondstuk,
- het materiaal van het mondstuk, hier gaan we later op in,
- enkel of dubbel gebroken,
- de vorm van het mondstuk,
- de vorm van de bitringen.

Voor de *stang* geldt ook nog:

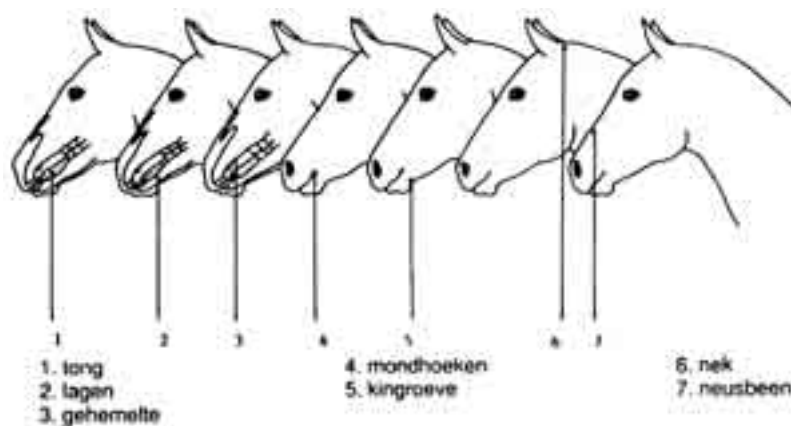
- de lengte van de scharen,
- de kinketting,
- de hoogte van de tongboog.

Het materiaal waarvan een mondstuk is gemaakt of waar mee het is bekleed, kan bepalend zijn voor de inwerking. De keuze kan moeilijk zijn en is afhankelijk van de graad van africhting, de tak van paardensport die wordt beoefend enzovoort.

Een trens kan gemaakt zijn van:

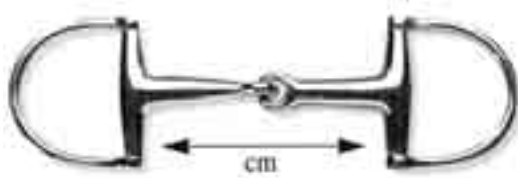
- ijzer, gaat in het gebruik snel roesten;
- roestvrijstaal, duurzaam, goedkoop en gemakkelijk in onderhoud;
- koper, meestal in combinatie met roestvrijstaal omdat koper vrij zacht is;
- argentaan, is een legering van koper en andere metalen, duurzaam;
- aurigan, is een andere legering van koper met andere metalen;
- rubber, zacht en flexibel, soms snel kapot gebeten;
- kunststof, duurzaam en flexibel;
- leer, beweeglijk maar stevig.

**Fig. 1.6**  
Plaatsen van het hoofd  
waarop een optoming  
kan inwerken.



Er zijn veel soorten bitten in de handel. Wanneer je een nieuw bit wilt kopen, moet je weten welke maat je moet kopen. De breedte van een bit wordt gemeten tussen de ringen. De ringen van een bit moeten goed aansluiten tegen de wangen van het paard. De juiste maat is belangrijk omdat een te smal bit irritatie geeft bij de mondhoeken, terwijl een te breed bit door de mond kan gaan 'zagen'. De dikte van een bit wordt gemeten op circa 1 cm vanaf de ringen. Een standaard maat voor een bit is er niet. De tabel van figuur 1.7 is een goede leidraad.

**Fig. 1.7** Hoe meet ik een bit?



A, B en kleine C pony's	10.5 cm
grote C, D en E pony's	11.5 cm
grote E pony's en kleine tot middelgrote paarden	12.5 cm
grote paarden	13.5 cm

---

## Soorten bidden

Eerst bespreken we de bidden die in de basiswedstrijdsport voor dressuur en springen zijn toegestaan in alle klassen.

### ***Bustrens***

Het mondstuk is met 'busjes' aan de trensringen bevestigd. Deze beschermen de mondhoeken tegen beschadigingen. Deze trens kennen we met gebroken of dubbel gebroken mondstuk. Ook kunnen aan de ringen scharen bevestigd zijn.

### ***Watertrens***

In het uiteinde van het mondstuk zijn gaten geboord, waar de trensringen doorheen lopen. De watertrens is beweeglijker dan de bustrens. Het mondstuk kan gebroken of dubbel gebroken zijn.

### ***D-trens***

De ringen hebben de vorm van een hoofdletter D. Die vorm zorgt ervoor dat de trens moeilijk door de mond kan worden getrokken. De trens is er in een gebroken en dubbel gebroken model.

### ***Kneveltrens***

Deze trens kennen we zowel met losse als met vaste ringen. Door de scharen (knevels) aan de ringen ligt het bit stil in de mond waardoor het ook druk op de zijkant van de mond uitoefent. De scharen mogen niet aan het bakstuk zijn vastgemaakt.

### ***Trens met naar bovengaande scharen***

Gebroken trens met aan de bovenzijde van de trensringen een naar bovengaande schaar.

### ***Trens met rubber mondstuk, ongebroken***

De ongebroken trens met een rubber mondstuk heeft een zachte inwerking en wordt gebruikt bij jonge paarden.

### ***Trens met recht mondstuk, ongebroken***

Een recht mondstuk met losse ringen.

### ***Pessoa-bit***

Een gebroken bit met aan de bitringen een of meer ringen waaraan de teugels worden bevestigd. Hierdoor heeft dit bit een ophaal-werking. Dit bit wordt bij het springen gebruikt.

### ***Gewone stang zonder tongvrijheid***

Deze rechte stang met scharen mag alleen in de hoogste klasse van dressuur en springen worden gebruikt.

### ***Gewone stang met gebogen scharen en tongvrijheid***

Deze stang heeft in het midden ruimte voor de tong en werkt daardoor wat vriendelijker in dan de rechte stang. Ook deze stang is alleen in de hoogste klasse van dressuur en springen toegestaan.

**Fig. 1.8**  
Toegestane bidden.



bustrens, gebroken



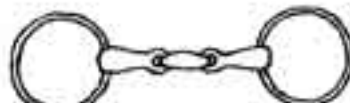
trens met rubber mondstuk,  
ongebroken



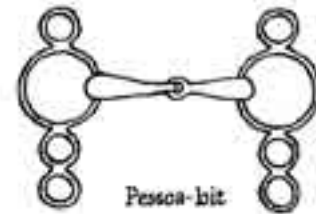
watertrens, gebroken



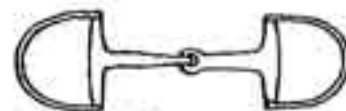
trens met recht mondstuk,  
ongebroken



watertrens, dubbel gebroken



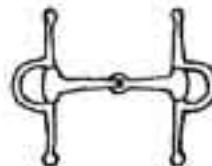
Pesca-bit



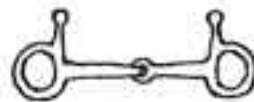
D-trens



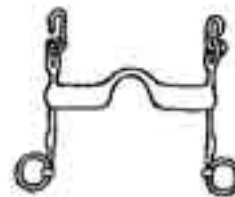
gewone stang zonder tongvrijheid



kneveltrens



trens met naar boven  
gaande scharen



gewone stang met gebogen scharen  
en tongvrijheid

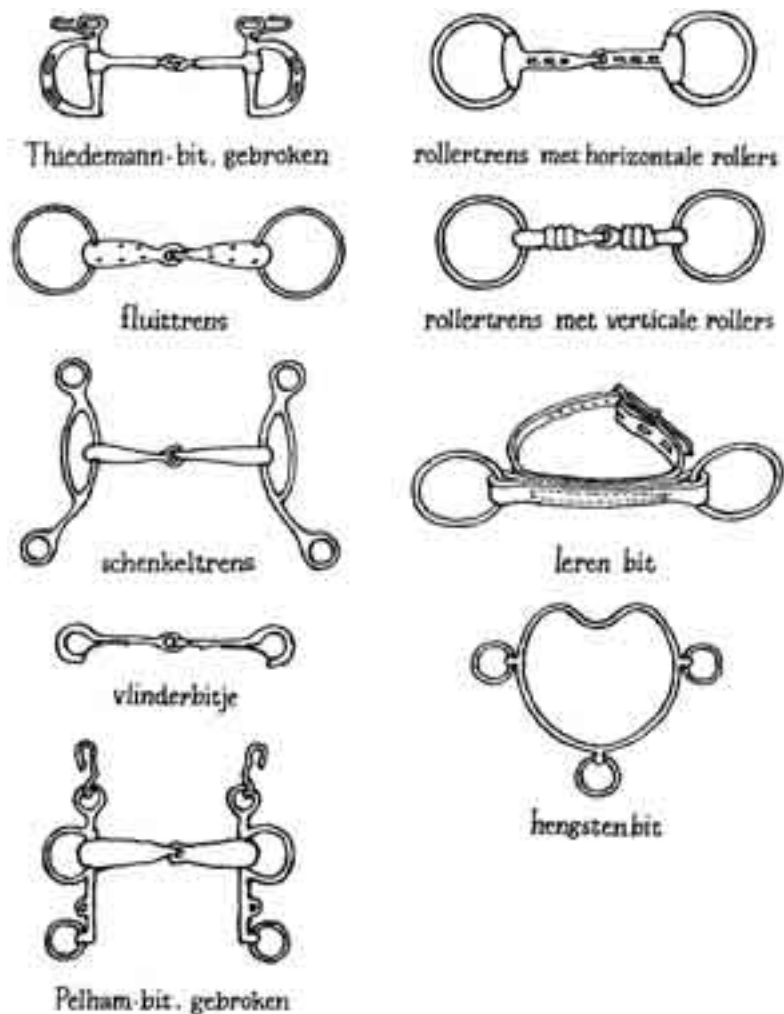
Naast de toegestane bidden zijn nog allerlei bidden in de handel. Hier volgt een korte samenvatting:

- Thiedemann-bit, in de ringen zitten twee ogen om de teugel te kunnen bevestigen. Hierdoor krijg je een lichte hefboomwerking. Ook kan er een kinketting bevestigd worden. Je hebt ze als gebroken en als ongebroken bit.



- Fluitrens, de vorm van een watertrens met hol mondstuk met gaatjes die drukpunten op de tong vormen.
- Schenkeltrens, gebroken bit met lange, gebogen scharen.
- Vlinderbitje, deze wordt bij een normale trens ingehangen en werkt extra scherp in.
- Pelham-bit, gebroken bit of stang met lange scharen die ten opzichte van het mondstuk kunnen draaien. Er hoort ook een kinketting bij.
- Rollertrens met horizontale rollers, deze werkt scherp in op de mondhoeken.
- Rollertrens met verticale rollers, voorkomt het beetpakken van het bit.
- Leren bit, een mond-vriendelijk bit door de natuurlijke soepelheid van het leer, de geïntegreerde kinband zorgt voor de juiste ligging.
- Hengstenbit, bit dat bij het voorbrengen op de keuring of bij het dekken wordt gebruikt. Het heeft bevestigingsogen voor de bakstukken en voor het touw van de voorbrenger.

**Fig. 1.9**  
Diverse bidden.



## Teugels

- teugels* Teugels zijn bevestigd aan de trensringen en zijn in allerlei soorten verkrijgbaar. Zij onderhouden het contact van de ruiterhand met de paardenmond.
- saumur-sluiting* De teugels kunnen op verschillende manieren aan het bit zijn bevestigd. De gesp met een doorn is de bekendste sluiting. Omdat deze sluiting aan de buitenzijde zit, kan er van alles achter blijven hangen. De *saumur-sluiting* heeft geen gesp maar alleen een haakje, dat aan de binnenkant van de teugel zit.

### Dressuurteugel

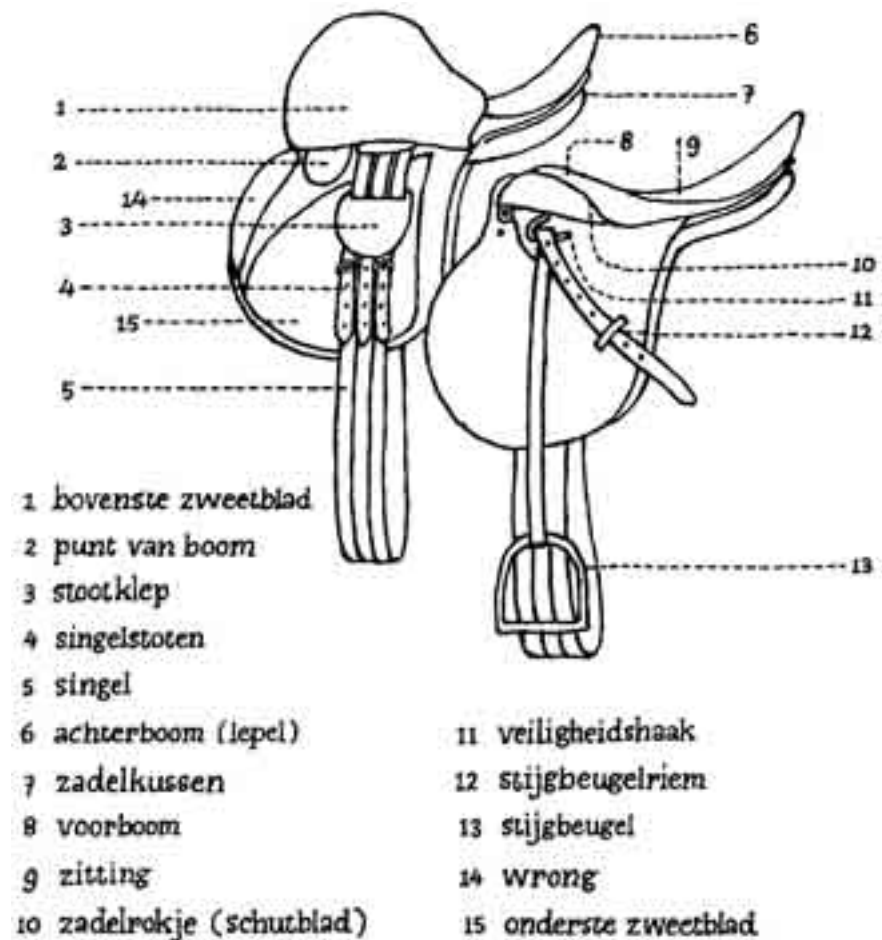
Deze zijn van oorsprong van glad leer. Tegenwoordig zijn er dressuurteugels te koop met rubber aan de binnenzijde. Aan de dressuurteugel zijn geen losse knevels bevestigd.

### Springteugel

Dit zijn in feite alle andere teugels. In het algemeen hebben zij een gesp in het midden en twee losse knevels om te voorkomen dat de ringen van de martingaal aan de gespen blijven hangen. Ze kunnen van leer of van linnen zijn met opgestikte leren stukjes voor meer grip. Ook zijn er gevlochten teugels waar je goed grip op hebt.

## Zadels

**Fig. 1.10**  
Onderdelen van het  
zadel.



We kunnen de zadels in verschillende groepen verdelen, al naar gelang het gebruiksdoel:

- Dressuurzadel: heeft lange, rechte zweetbladen en een vrij diepe, korte zit, de wrong zorgt ervoor dat het been stil langs het paard ligt.
- Springzadel: geeft de ruiter een goede beenligging door een naar voren gebouwd zweetblad en een stevige wrong, waardoor de ruiter boven de sprong goed in balans kan blijven.
- Veelzijdigheidszadel: een zadel dat zowel voor de dressuur als voor het springen kan worden gebruikt; de vorm ligt ook tussen de twee voorgaande zadels in.
- Renzadel: wordt gebruikt voor de rennen en is heel erg licht in gewicht, heeft korte, sterk naar voren gebouwde zweetbladen zonder wrong, de berijder staat in de beugels en heeft niet de steun nodig die de andere zadels bieden.
- Westernzadel: is er in diverse varianten van eenvoudig tot rijk versiert, de zit moet ruim zijn en de druk op de paardenrug moet goed verdeeld zijn, de zweetbladen zijn recht.
- Dameszadel: hierbij liggen de beide benen van de amazone aan de linker kant van het paard, de linker voet in de stijgbeugel en het rechter been in een beugel.
- IJslandzadel: dit zadel heeft het dieptepunt van de zit ver naar achteren, een vlak zitvlak en een lang, recht zweetblad, om het naar voren schuiven te voorkomen wordt er vaak een staatriem gebruikt.

**Fig. 1.11** De diverse zadels.



---

Voor alle zadels geldt dat ze in balans moeten liggen en geen drukkingen mogen veroorzaken. De kamer moet voldoende hoog en breed zijn. De boom moet horizontaal liggen zodat de kussens in hun geheel kunnen dragen. Om het verschuiven van het zadel te voorkomen moet er voldoende worden aangesingeld. De lengte van de boom is variabel en afhankelijk van de bouw van het paard en de ruiter. De lengte van een zadel wordt aangegeven in inches (1 inch is 2,54 cm) en de maat loopt op met een halve inch. Wanneer we een zadel bekijken, is het belangrijk dat:

- stijgbeugelriemhaken goed functioneren, zodat de beugelriemen gemakkelijk naar achteren van de haak afkunnen schuiven;
- de beugelriemen geen zwakke plekken vertonen;
- de beugels van roestvrij metaal zijn;
- de beugels voldoende breed en niet te licht zijn;
- de singelstoten geen zwakke plekken vertonen;
- de singel schoon en voldoende sterk is.

### ***Stijgbeugelriemen***

*stijgbeugelriemen*

*Stijgbeugelriemen* zijn er in verschillende lengtematen. Bij een leren zadel zie je meestal leren stijgbeugelriemen die verschillend van kwaliteit kunnen zijn. Bij een zadel van kunststof zijn de stijgbeugelriemen vaak ook van kunststof gemaakt. Controleer regelmatig de beugelriemen op zwakke plekken en verwissel regelmatig de linker met de rechter stijgbeugelriem om ongelijk oprekken te voorkomen.

### ***Stijgbeugels***

*stijgbeugels*

Belangrijk is dat *stijgbeugels* voldoende breed zijn, zodat de voet er niet in vast kan blijven zitten. Als materiaal zien we het liefst roestvrij staal. Deze zijn gemakkelijk in onderhoud en zien er mooi uit. Enkele veel voorkomende beugels zijn:

- symmetrische beugels, de standaard beugel;
- asymmetrische beugels, deze beugels hebben een lange en een korte zijde;
- veiligheidsbeugels in diverse modellen, voorkomen dat je met je voet in de beugel kunt blijven hangen.

### ***Singels***

*singels*

Je kunt *singels* globaal in drie groepen verdelen:

- leren singels,
- stoffen singels,
- kunststoffen singels.

De lengte van de singel hangt natuurlijk af van de omvang van het paard. De lengte van de singelstoten is ook van invloed op de lengte van de singel. Zo komt het dat je bij een veelzijdigheidszadel en een springzadel een langere singel nodig hebt dan bij een dressuurzadel. Dit laatste zadel heeft lange singelstoten en de gespen van de singel komen niet tussen het been van de ruiter en het paard.

### ***Schabrak, dekje en deken***

*schabrak*

Onder het zadel kun je een *schabrak*, een dekje of een deken leggen. Dit ter bescherming van het zadel tegen zweet en ter bescherming van de paardenrug tegen drukkingen. Een schabrak kan van diverse materialen gemaakt zijn, is altijd in de vorm van het zadel gesneden en heeft twee vaste passanten om verschuiven te voorkomen. Een dekje kan van dezelfde materialen zijn gemaakt als het schabrak en heeft vaak ook vaste passanten. Het is aan de voorzijde eveneens in de vorm van het zadel

---

gesneden, maar aan de achterkant loopt het in een rechthoek of in een punt. Schabrak en dekje moeten voldoende groot zijn: iets langer dan het zweetblad en de totale lengte van de zadelboom. Ook een omgevouwen deken kun je onder een zadel leggen. Afhankelijk van de grootte kun je de deken twee of drie maal vouwen. Zorg dat de deken goed glad, zonder vouwen, onder het zadel ligt.

Materialen die veel voor een schabrak gebruikt worden, zijn:

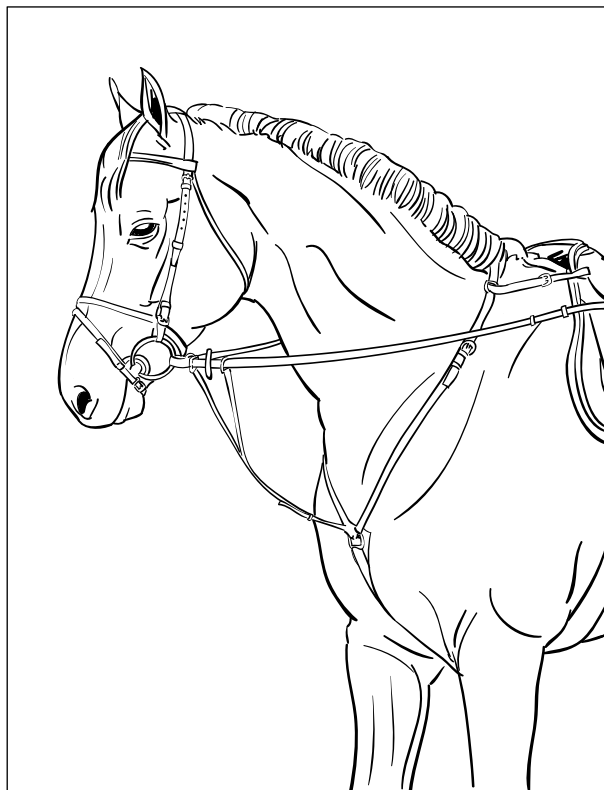
- katoen, dit neemt goed vocht op;
- nylon, kan huidirritatie geven en neemt slecht vocht op;
- wol, neemt goed vocht op, is vaak dik (voor- en nadeel), wast niet gemakkelijk;
- schapenvacht, moeilijk schoon te houden, voldoet wel goed, maar is vaak duur;
- fluweel, neemt wel vocht op en is in het begin mooi, wordt na wassen vaal.

### **Het voortuig**

*voortuig*

Hiermee voorkom je dat het zadel naar achteren schuift. Het *voortuig* bestaat uit een borstriem, een collier (halsriem) met daaraan twee kleine riempjes en een martingaalvork, die je kunt bevestigen of weglaten. Het voortuig wordt tussen de voorbenen aan de singel bevestigd en met twee kleine riempjes aan de voortuigogen van het zadel vastgemaakt. Je gebruikt het voortuig meestal bij het springen.

**Fig. 1.12**  
Voortuig.

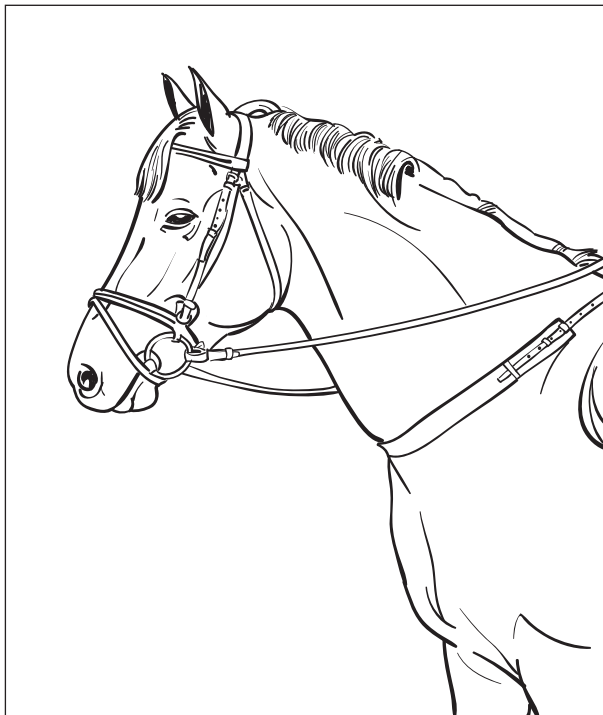


*borsttuig*

### **Het borsttuig**

Deze heeft dezelfde functie als het voortuig: voorkomen dat het zadel naar achteren schuift. Het *borsttuig* is een brede riem (van leer of linnen) die voor de borst komt en opzij aan de singel wordt vastgemaakt. Verder is er nog een halsriem die ervoor zorgt dat de borstriem op de juiste hoogte blijft hangen. Een borsttuig kan ook van elastiek zijn gemaakt. Deze brede elastieke band loopt van het ene voortuigoog voor de borst langs naar het andere. Als het zadel naar achteren schuift kan bij dit materiaal het borsttuig te strak komen te zitten en de ademhaling belemmeren.

**Fig. 1.13**  
*Borsttuig.*



*oversingel*

### **De oversingel**

De *oversingel* is een band van linnen, katoen of elastiek. Deze singel wordt over het zadel heen vastgemaakt. Het is een veiligheidsmaatregel die voorkomt dat het zadel wegschuift als de singel breekt. De oversingel wordt gebruikt bij de uithoudingsproef van de eventing en bij de renpaarden.

*voorsingel*

### **De voorsingel**

De *voorsingel* heeft eigenlijk dezelfde werking als de staatriem bij een ponyzadel. Je gebruikt de voorsingel bij paarden waarbij het zadel de neiging heeft naar voren te schuiven. Bijvoorbeeld paarden met weinig schoft, drachtige merries en dergelijke. De voorsingel bestaat uit een metalen, driehoekige beugel die op een kussen bevestigd is. Dit kussen heeft aan beide kanten een afgeronde metalen strip, die meestal bekleed is met plastic of leer om beschadiging van het zadel te voorkomen. Verder zit er een leren of katoenen riem aan vastgemaakt. De voorsingel wordt als eerste op de paardenrug bevestigd. Daarna breng je het zadel met de voorkant gedeeltelijk op de singel aan, zodat de voorboom en de voorkant van de zweetbladen tegen de beugel en de knoppen aanliggen.

**Fig. 1.14**  
*Voorsingel.*



**Buikflap**

*buikflap*

Tijdens het springen kun je een *buikflap* aan de singel bevestigen. Deze beschermt het paard tegen een beschadiging van de buik door de eigen voorhoeven.

**De staartriem**

*staartriem*

Om bij pony's te voorkomen dat het zadel over de schoft naar voren schuift, kan een *staartriem* aan het zadel worden vastgemaakt. Deze kan met een ring aan de achterboom worden bevestigd. Pas op dat de riem niet te strak zit en dat er geen staartharen tussen zitten. Bij het opzadelen van IJslanders wordt heel vaak een staartriem gebruikt omdat het zadel verder naar achteren wordt gelegd dan we gewend zijn. Dankzij de staartriem blijft het zadel beter op zijn plaats liggen.

**Fig. 1.15**  
*Staartriem.*



**Vragen 1.1**

- a Noem drie verschillen tussen een veelzijdigheidszadel en een westernzadel.
- b Op welke plaats slijt de stijgbeugelriem het meest?
- c Welke neusriem zou je gebruiken bij het werken met een jong paard?
- d Welk bit zou je gebruiken bij het werken met een jong paard?
- e Waarom is een passend bit erg belangrijk?
- f Noem de plaatsen waar een optoming met bit in kan werken op een paardenhoofd.
- g Noem de plaatsen waar een bitloze optoming inwerkt op een paardenhoofd.
- h Wanneer zou jij gebruik maken van een leren bitje?
- i Waaraan zie je of je een springteugel of een dressuurteugel in je handen hebt?
- j Waarom zul je vooral bij ponyzadels een staartriem aantreffen?
- k Noem drie verschillen tussen een kunststoffen singel en een leren singel.

---

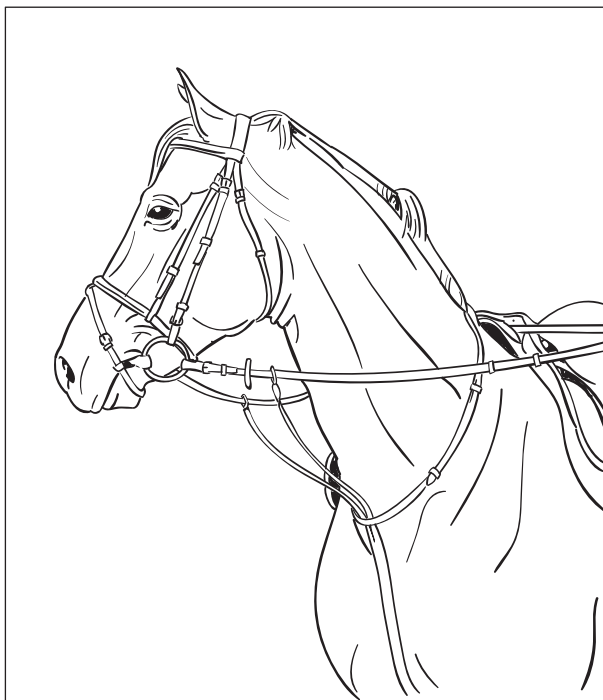
## 1.2 Hulpteugels

*hulpteugel* Soms hebben ruiters niet genoeg aan gewone teugels en hebben ze een *hulpteugel* nodig.

### **Martingaal**

Een martingaal wordt toegepast bij paarden die de gewoonte hebben het hoofd omhoog te brengen, waardoor de ruiter het contact met het paard verliest. Bij een juiste hoofdhouding heeft de martingaal geen inwerking en lopen de teugels vanaf het bit in een rechte lijn door de martingaalringen naar de hand. Deze hulpteugel mag tijdens het springen worden gebruikt, ook in de basiswedstrijdsport.

**Fig. 1.16**  
*Martingaal.*



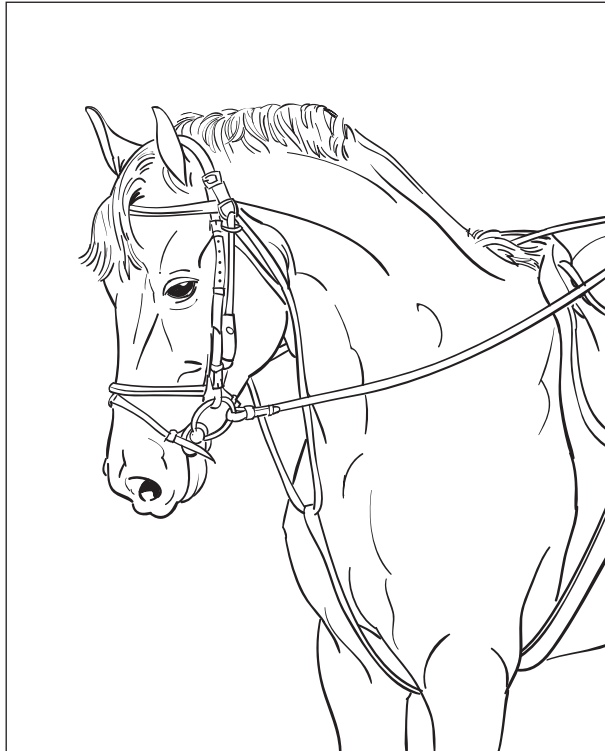


---

## Chambon

Met deze hulpteugel wordt het paard gevraagd met zijn hoofd voorwaarts neerwaarts te gaan. Wanneer het paard zijn hoofd omhoog brengt, neemt de druk achter de oren en in de mondhoeken toe. Bij het zoeken naar een uitweg voorwaarts en neerwaarts zal de chambon steeds zachter inwerken en tenslotte zal de druk achter de oren en in de mond verdwijnen. Het paard heeft de oplossing zelf gevonden. De chambon kan zowel tijdens het rijden als bij het longeren gebruikt worden.

**Fig. 1.17**  
*Chambon.*

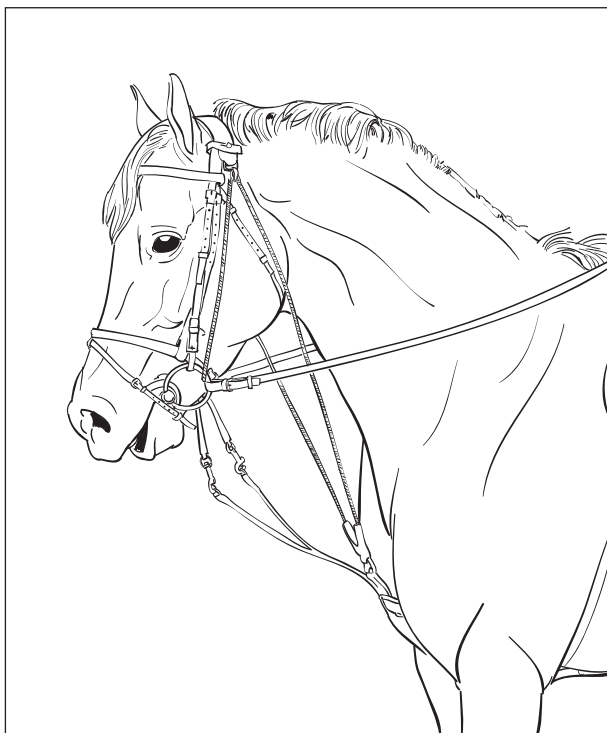


---

## Gogue

De inwerking van de gogue is hetzelfde als van de chambon, alleen vraagt de gogue, doordat de teugel rond loopt, meer ruggebruik en zo heeft deze hulpteugel een meer aanleunende en ontspannende werking. Doordat het paard een constante aanleuning houdt met het bit, zal het mogelijk eerder nageeflijk gaan lopen. De gogue kan zowel tijdens het rijden als bij het longeren gebruikt worden.

**Fig. 1.18**  
*Gogue.*

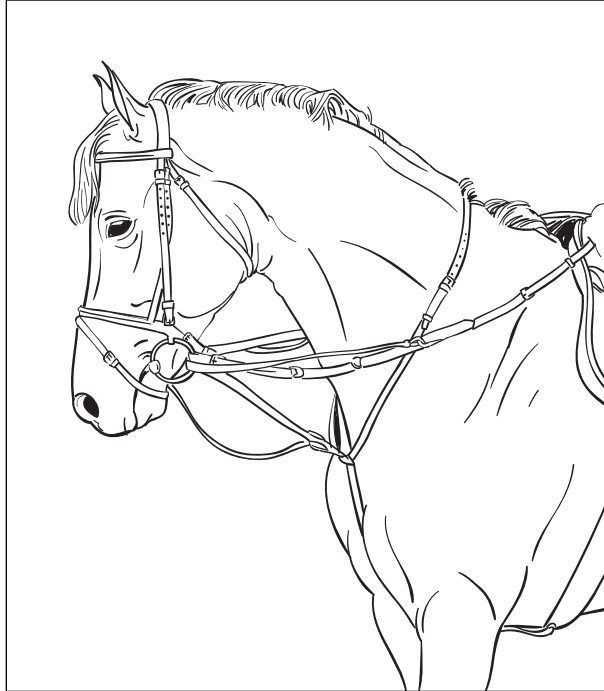


---

### Thiedemann-teugel

Deze teugel schakelt in zodra het paard te hoog geheven of te lang gestrekt is. De teugel is gemakkelijk in gebruik en mag bij de laagste dressuurklassen tijdens wedstrijden bij het losrijden worden gebruikt. Let op dat de teugel niet te strak wordt vastgemaakt, het paard kan gemakkelijk vallen wanneer het uit zijn evenwicht raakt.

**Fig. 1.19**  
*Thiedemann-teugel.*

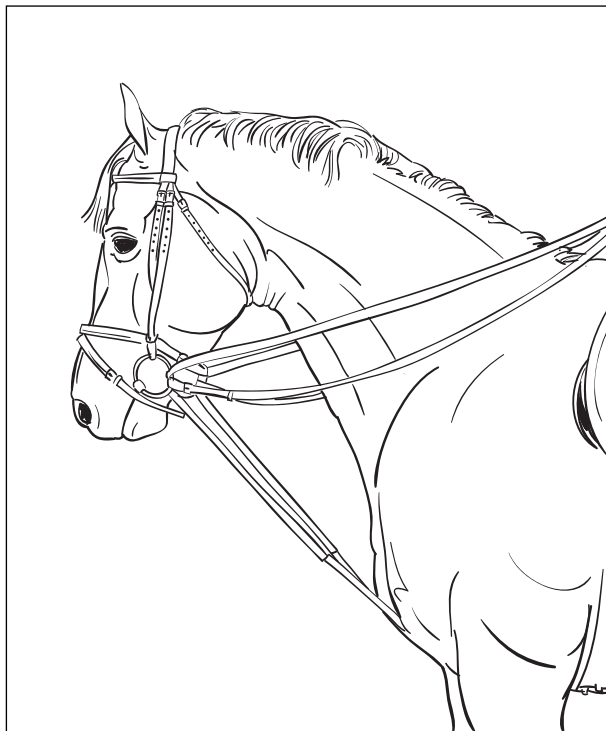


---

## Slofteugel

Een slofteugel is een lange, doorlopende teugel die door beide bitringen gaat en wordt bevestigd tussen de voorbenen of onder de zweetbladen aan de singel. Wanneer de ruiter onvoldoende drijft en alleen maar het paard naar beneden 'trekt', wordt het paard kort in de hals en zal zich niet gaan ontspannen. Bovendien zal de achterhand dan niet goed meer meekomen.

**Fig. 1.20**  
*Slofteugel.*

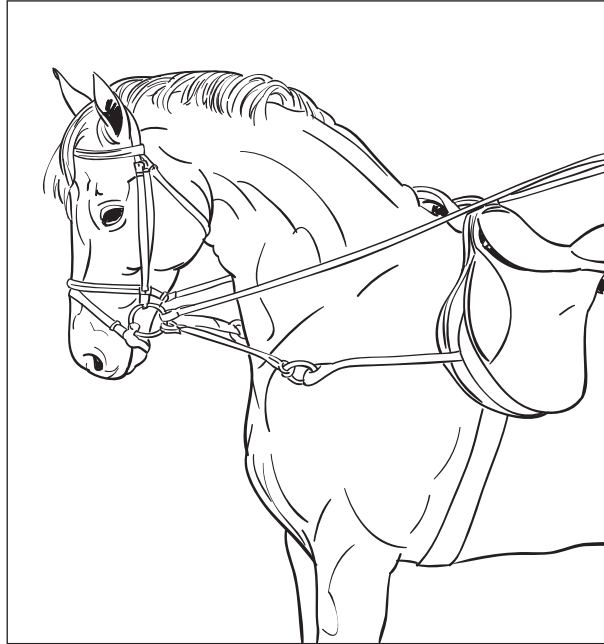


---

## Bijzetteugel

Twee verstelbare leren riemen met een rubberen ring, lopend van de bitring naar de singel. Bijzetteugels hebben tot doel naar een lagere, horizontale of hogere oprichting te werken. Dit is afhankelijk van de plaats waar de bijzetteugel wordt bevestigd aan de singel. Ze worden veel bij het longeren gebruikt.

**Fig. 1.21**  
*Bijzetteugel.*

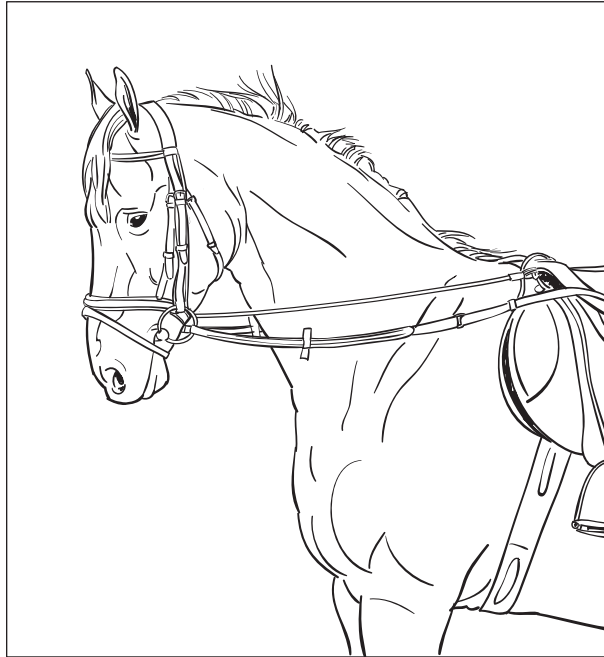


---

## Halsverlenger

Deze elastieken hulpteugel wordt gebruikt voor paarden die verkorten in de hals en die tegen de hand van de ruiter zijn. De halsverlenger wordt ook therapeutisch gebruikt.

**Fig. 1.22**  
*Halsverlenger.*

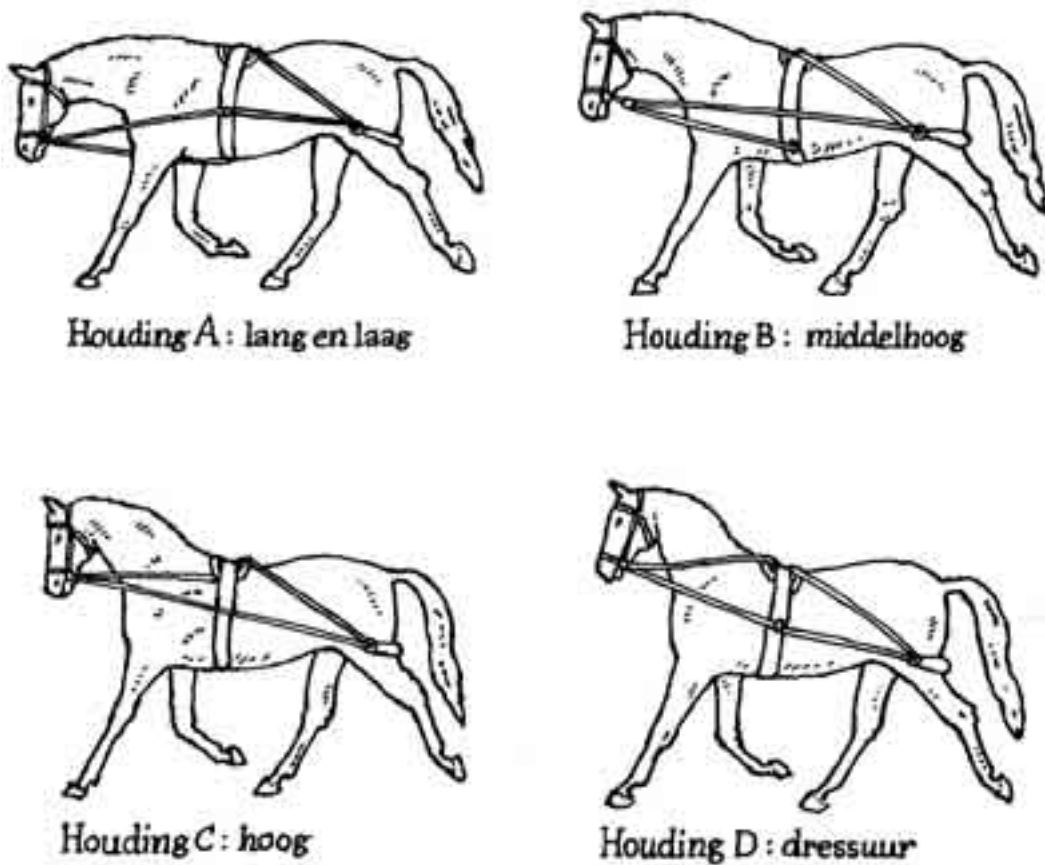


---

## Pessoa-teugel

De Pessoa-teugel wordt als hulpteugel gebruikt om het ruggebruik te verbeteren en de achterhand extra te stimuleren. De houding en de balans van het paard kunnen ermee worden verbeterd. De teugel is op verschillende posities in te stellen. Bij ondeskundige afstelling kan het paard flink in de problemen komen.

**Fig. 1.23** Pessoa-teugel.



- Vragen 1.2**
- a Noem alle onderdelen van het harnachement die kunnen worden gebruikt bij het opzadelen van een springpaard.
  - b Noem drie verschillen tussen een dressuurteugel en een springteugel.
  - c Welke hulpteugels mogen op het wedstrijdterrein worden gebruikt?
  - d Hoe is de werking van boven bedoelde hulpteugels?
  - e Verklaar waardoor de werking van de bijzetteugel afhankelijk is van het bevestigingspunt.

---

## 1.3 Overige hulpmiddelen

### **Bijtkap**

Een bijtkap is een kap van kunststof die bevestigd wordt aan de halster om te voorkomen dat het paard bijt aan bandages, dekens, verbanden en dergelijke.

### **Muilkorf**

De muilkorf werkt hetzelfde als de bijtkap, maar is meer bedoeld om stro eten te voorkomen. Een gemuilkorfd paard kan echter ook niet meer drinken en zal dus regelmatig van de muilkorf verlost moeten worden.

### **Halsrek**

Ook het halsrek wordt gebruikt om te voorkomen dat paarden hun dek kapot bijten. Het kan gemaakt zijn van latten die met twee leren riemen met elkaar verbonden zijn.

### **Luchtzuigriem**

Deze riem verhindert het paard de spieren aan te spannen die hij gebruikt om lucht te zuigen.

### **Gel-pad**

Wordt vooral gebruikt bij dunne schabrakken of dekjes, om drukkingen te voorkomen.

### **Vliegennetje**

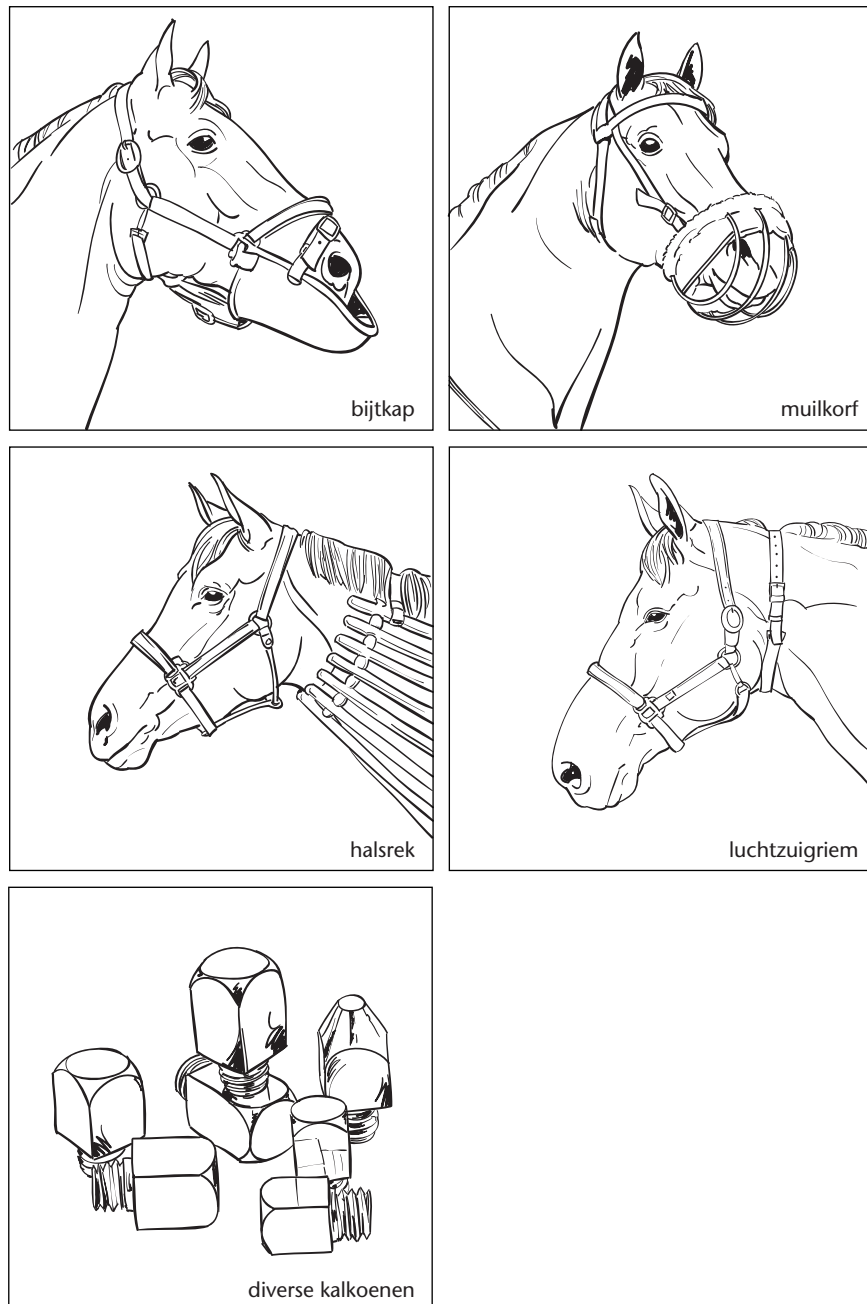
Meestal een gehaakt netje met oren, voor paarden die last hebben van vliegen en om proppen in de oren op de plaats te houden.

### **Kalkoenen**

*kalkoenen* *Kalkoenen* zijn schroeven die in het hoefijzer kunnen worden gedraaid. Dit doen we om te voorkomen dat het paard uitglijdt. Kalkoenen indraaien noemen we een paard 'op scherp' zetten. Kalkoenen zijn er in alle soorten en maten. Wanneer het terrein erg glad is, gebruik je een langer model dan wanneer de bodem stevig is. Kalkoenen worden ook wel stiften of schroeven genoemd.



**Fig. 1.24**  
Overige hulpmiddelen.



**Vragen 1.3**

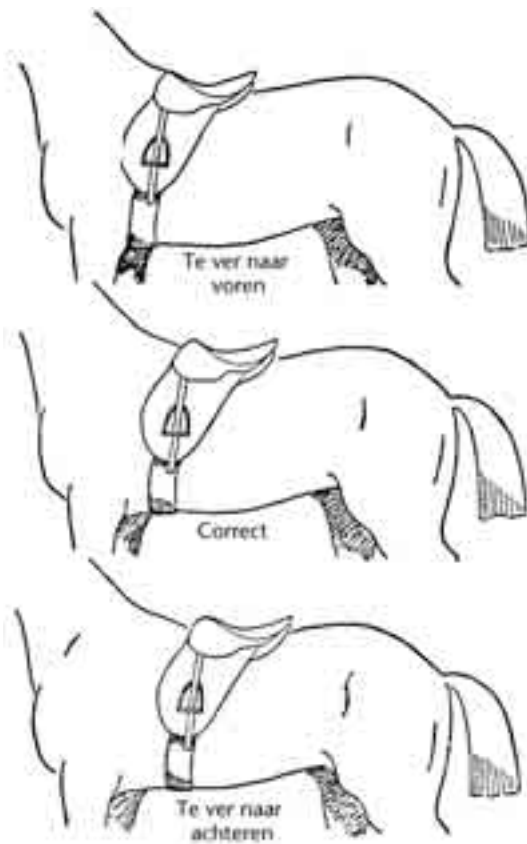
- a Welke hulpmiddelen kun je gebruiken om luchtzuigen te voorkomen?
- b Wat is het verschil in werking tussen een bijtkap en een muilkorf?
- c Wanneer draai je kalkoenen in de ijzers van het paard?
- d Kalkoenen zijn er in allerlei maten, wanneer kies je voor een kleine kalkoen?
- e Wat heb je nodig wanneer je kalkoenen in wilt draaien?

---

## 1.4 Op- en afzadelen

**Fig. 1.25**

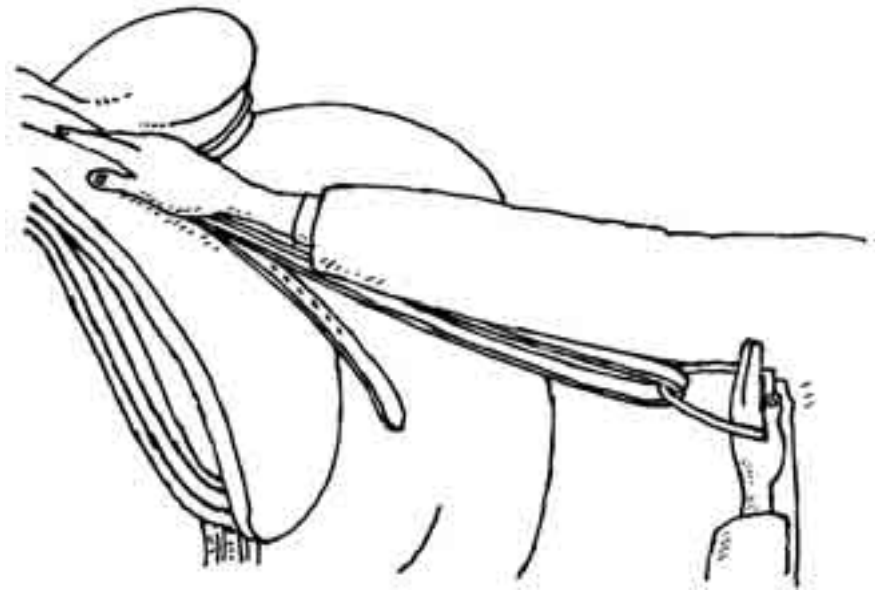
*Ligging van het zadel.*



### Het zadel

*opzadelen* Bij het *opzadelen* gaan we ervan uit dat het paard vast staat met een touw aan een halster. Je nadert het paard aan de linker kant. Eerst leg je het schabrak of dekje op de paardenrug. Het zadel mag nooit te ver naar voren of achteren liggen. Een goed passend zadel komt eigenlijk gemakkelijk op de juiste plaats te liggen. Leg het zadel eerst iets te ver naar voren op de schoft, schuif het daarna een eindje naar achteren tot het op de juiste plaats ligt. Het schabrak trek je boven de schoft in de kamer om drukkingen te voorkomen. De singel bevestig je aan twee singelstoten, meestal de voorste en de achterste singelstoot. Nu is de druk goed verdeeld over voor- en achterkant van het zadel. De singel komt een handbreedte achter de elleboog van het paard te liggen. Controleer altijd of de singel glad ligt. Trek bij het opzadelen de singel nog niet al te strak aan. Pas bij het opstijgen singel je goed aan. Maak de stijgbeugels al zo goed mogelijk op maat. De riem plus de beugel moeten samen ongeveer even lang zijn als de uitgestrekte arm van de ruiter, gemeten van de vingertoppen tot de oksel.

**Fig. 1.26**  
*Beugel op maat maken.*



### Het hoofdstel

Om te voorkomen dat het paard wegloopt, kun je de halster om de hals van het paard doen. Dan leg je de teugel over de hals. Je neemt het hoofdstel bij de bakstukken in de rechter hand. Met de linker hand houd je het bit vast. Door met de vingers op de lagen te drukken open je de mond van het paard. Als het bit op z'n plaats ligt, schuif je het kopstuk voorzichtig over de oren. Controleer of kopstuk en frontriem niet de oren belemmeren in hun bewegingsvrijheid. Daarna ga je recht voor het paard staan om te zien of het hoofdstel en het bit niet scheef zitten. Tenslotte maak je de keelriem vast. In de keelgang moet voldoende ruimte blijven.

*afzadelen* Bij het *afzadelen* gebeurt alles in omgekeerde volgorde. Allereerst de beugels opsteken en de singel een gaatje losser maken. De rest van de volgorde hangt af van de omstandigheden. Bij het hoofdstel maak je de keelriem en de neusriem los en daarna leg je de teugels op het kopstuk en schuif je het geheel over de oren heen. Geef het paard de gelegenheid om het bit los te laten, nooit trekken.

- Vragen 1.4**
- a Welke veel voorkomende fouten kom je tegen tijdens het opzadelen?
  - b Hoe controleer je of een neusriem te strak zit?
  - c Waarom is het gebruikelijk om bij het afzadelen de beugels op te steken?

---

## 1.5 Onderhoud

*onderhouden* Het op de juiste manier *onderhouden* van het harnachement zal de levensduur verlengen.

### Leer

*zadelzeep* Om leer goed te onderhouden moet je het harnachement altijd direct na het gebruik schoonmaken met *zadelzeep*. Hiermee verwijder je stof, vuil en zweet. In zweet zitten zouten die slecht zijn voor het leer, het is dus belangrijk dit goed te verwijderen. Met een vochtige spons met zadelzeep wordt al het leerwerk schoongemaakt. Voor moeilijke hoekjes kun je een zachte tandenborstel gebruiken. Wanneer het leer is opgedroogd, kun je invetten met olie of vet. Je moet er wel op letten dat er geen olie op de bovenkant van het zadel komt. De bovenkant blijft dan vet en dat vet trekt in je rijbroek. De bovenkant kun je beter met een speciale lederdressing behandelen.

### Metaal

Het bit moet elke dag schoongemaakt worden met water. Zit er kalkaanslag op, dan kun je het bit in een ontkalkingsmiddel leggen of met een schuursponsje schoonmaken.

De stijgbeugels kun je met water schoonmaken (rubbers eruit halen) en afdrogen. Je kunt ze eventueel insmeren met chroompoets. Het koperbeslag van het frontdeel, onderhoud je met koperpoets.

### Overige

Dekjes en singelhoezen moeten regelmatig worden uitgewassen, dit in verband met drukkingen en schimmelinfecties. Zorg ervoor dat het harnachement in een ruimte ligt waar het niet vochtig is en niet te warm.

- Vragen 1.5**
- a Wat gebeurt er met het harnachement als het in een vochtige ruimte wordt opgeborgen?
  - b Wat gebeurt er met het harnachement als het in een te droge ruimte wordt opgeborgen?

## 1.6 Afsluiting

Je hebt nu kennisgemaakt met een groot aantal verschillende onderdelen van het harnachement. Je weet waar deze onderdelen voor dienen en je kunt ze bij het paard aanbrengen. Ook het onderhouden van het harnachement kent voor jou geen geheimen meer.

---

## 2 Beweging geven

### Oriëntatie

Een paard is een bewegingsdier en is gebouwd om de hele dag in alle vrijheid zijn voedsel te bemachtigen. Onze rijpaarden staan vaak de hele dag of een gedeelte van de dag op stal. Wij zullen dan voor de benodigde beweging moeten zorgen. Dit kan bijvoorbeeld door het paard in de trainingsmolen te laten lopen of op een tredmolen. Ook kunnen we het paard laten zwemmen, longeren of beweging geven aan de hand of onder het zadel.

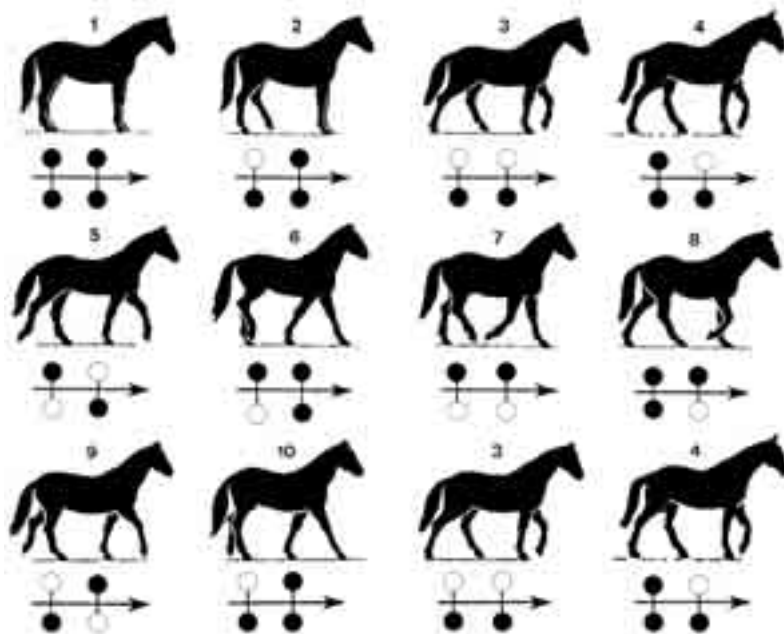
### 2.1 De gangen van het paard

<i>gangen</i>	Een paard heeft verschillende manieren van voortbewegen. Dit noem je de <i>gangen</i> van het paard. In elke gang worden de benen in verschillende volgorde neergezet en rust het paardenlichaam op een of meer benen. Wanneer het paard door slechts een
<i>uni-pedale ondersteuning</i>	been wordt ondersteund, noemen we dit <i>uni-pedale ondersteuning</i> . Wanneer de ondersteuning plaatsvindt door een diagonaal benenpaar, noemen we dit diagonale ondersteuning. We spreken van laterale ondersteuning wanneer het paard wordt ondersteund door bijvoorbeeld linksvoor en linksachter en daarna door rechtsvoor en rechtsachter. Een tripedale ondersteuning zie je wanneer het paard door drie benen wordt ondersteund. Bij de snellere gangen komen momenten voor dat het paardenlichaam op geen enkel been rust en eventjes helemaal in de lucht zweeft. Dit
<i>zweefmoment</i>	noem je het <i>zweefmoment</i> .
<i>takt</i>	Als je luistert naar een paard dat voorbijkomt, hoor je bij de verschillende gangen verschil in regelmaat waarin de voeten worden neergezet. Je kunt het vergelijken met dansen op verschillende soorten muziek. Deze regelmaat noem je de <i>takt</i> van de beweging.

### De stap

De stap is een viertaktbeweging. Alle vier de benen worden afzonderlijk geplaatst. Dit is op een harde ondergrond heel goed te horen. De verplaatsingsvolgorde is: rechtsachter, rechtsvoor, linksachter, linksvoor. Het paard wordt altijd door twee of drie benen ondersteund.

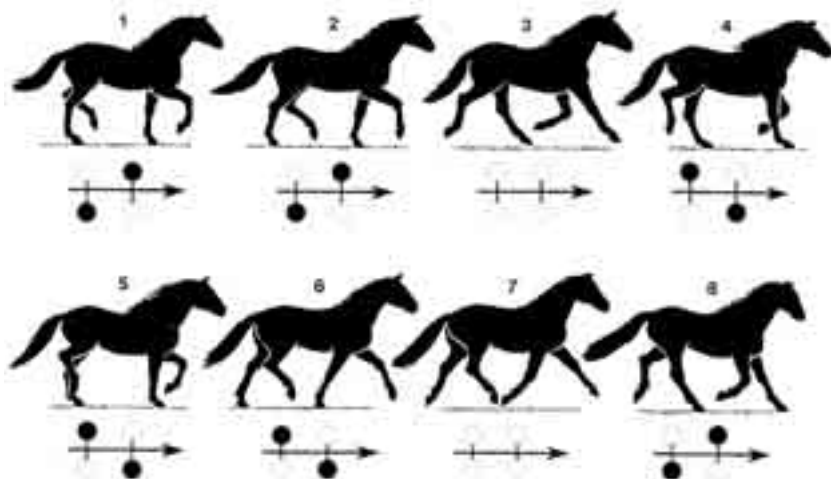
**Fig. 2.1**  
De stap.



### De draf

Dit is een tweetaktbeweging. Het verplaatsen van de benen gebeurt in diagonale paren, min of meer gelijktijdig. De verplaatsingsvolgorde is: rechtsvoor en linksachter tegelijkertijd, linksvoor en rechtsachter tegelijkertijd. De ondersteuning van het paard gebeurt telkens door een *diagonaal* paar benen, afgewisseld met een zweefmoment.

**Fig. 2.2**  
De draf.

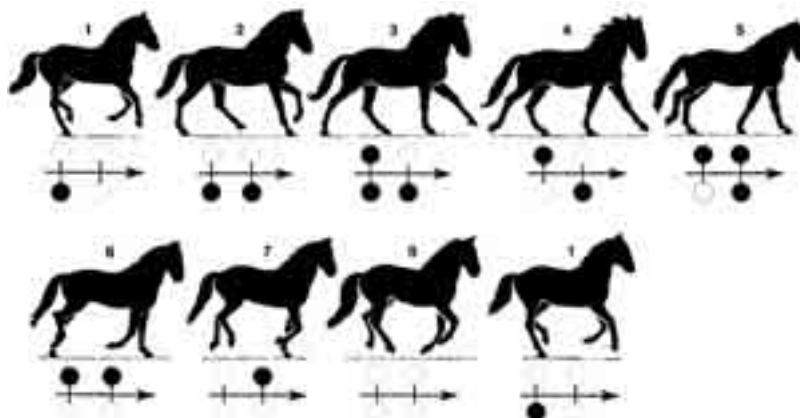


### De galop

Dit is een drietaktbeweging. Bij de rechter galop is de volgorde van het neerkomen van de benen: linksachter, linksdiagonaal (lv, ra), rechtsvoor, zweefmoment, linksachter enzovoort. Het paard wordt eerst door een been, daarna diagonaal en daarna door drie benen ondersteund, waarna een zweefmoment volgt. Bij de linker galop begint de beweging natuurlijk bij het rechter achterbeen. Je spreekt van linker

galop als het linker voorbeen voorgrijpt, bij de rechter galop is dit uiteraard het rechter voorbeen.

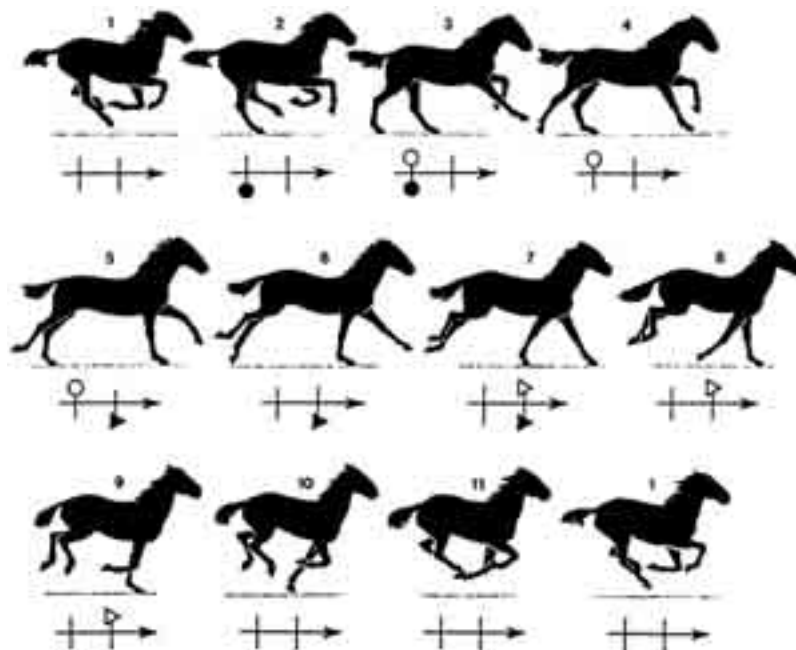
**Fig. 2.3**  
De linker galop.



### De rengalop

De drietaktbeweging van de galop wordt een viertaktbeweging.

**Fig. 2.4**  
De linker rengalop.



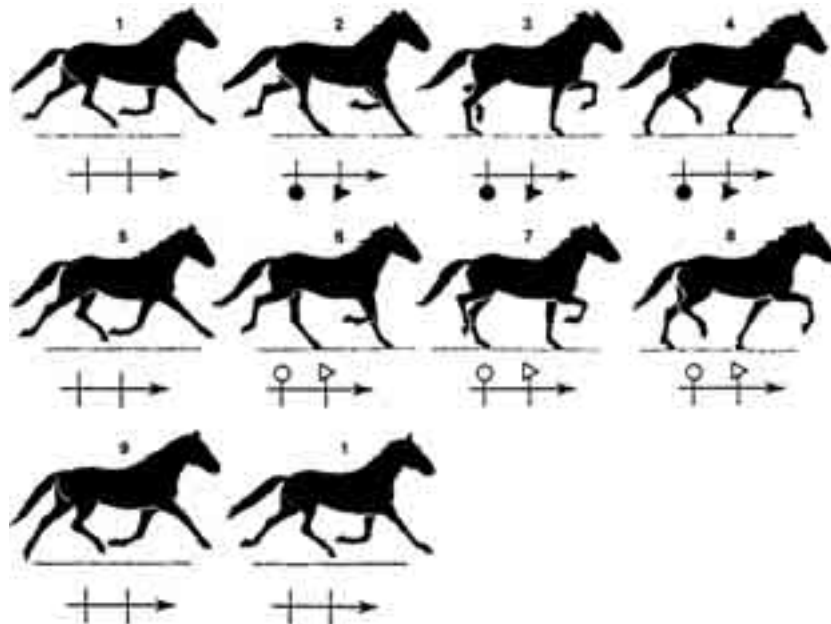
### De draftelgang (pace)

Dit is een natuurlijke gang bij IJslanders en dravers (pacers) in Noord-Amerika. De benen aan de linker kant of aan de rechter kant van het lichaam worden ongeveer tegelijkertijd verplaatst. Dit geeft een schommelend effect, zoals bij een giraf of kameel, die ook lopen in telgang. De verplaatsingsvolgorde van de benen is: rechter paar benen, linker paar benen. De ondersteuning gebeurt telkens door een paar benen

*lateraal*

aan een kant van het lichaam (dit noemen we ook wel *lateraal*), afgewisseld door een zweefmoment.

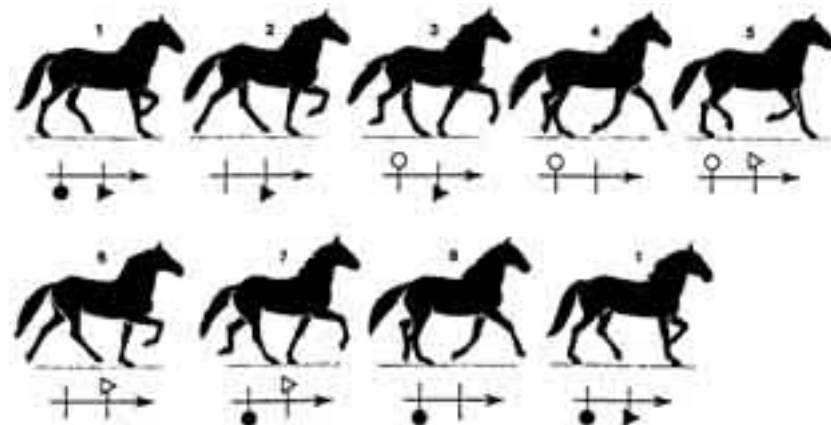
**Fig. 2.5**  
De draf telgang.



### De tölt (stap telgang)

Deze gang komt vooral bij IJslanders voor. Het is een snellere viertaktbeweging dan de stap, waarbij de verplaatsingsvolgorde net is als bij de stap: rechtsachter, rechtsvoor, linksachter, linksvoor, maar het gaat veel sneller en de benen worden eerder opgenomen. Daardoor is er altijd ondersteuning door een of twee benen, terwijl het er bij de stap altijd drie zijn.

**Fig. 2.6**  
De tölt.



### Vragen 2.1

- De stap noemen we een viertaktbeweging. Wat bedoelen we daarmee?
- Bij de draf en de galop is er sprake van een zweefmoment. Wat is dat?
- In de telgang wordt het paard lateraal ondersteund. Leg uit wat dat is.
- Hoe is de ondersteuning in de draf?
- Wanneer spreken we van een uni-pedale ondersteuning?



- 
- f Wat is het verschil tussen een linker galop en een rechter galop?  
g Bij welk ras komt de töllt voor?

## 2.2 Monsteren

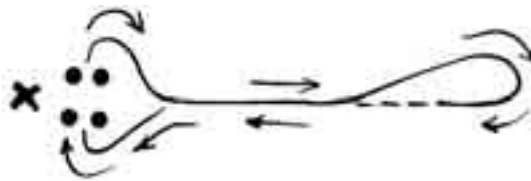
Wanneer je met een paard aan de hand loopt, noemen we dat monsteren. Het lijkt allemaal heel simpel, maar er komt heel wat bij kijken om een paard zo te monsteren, dat het zo voordelig mogelijk wordt gepresenteerd. Veiligheid is hierbij erg belangrijk.

Een paard wordt gemonsterd bij:

- aan- of verkoop,
- keuringen,
- veterinaire keuring.

Het maakt natuurlijk wel verschil of je monstert voor een dierenarts of voor een keuring. Zorg ervoor dat je altijd een goede halster hebt, maar liever nog een goed hoofdstel met een ketting of een lang touw (longe). Loop altijd aan de linker kant en volg de aanwijzingen op van dierenarts of jury. Draai altijd rechtsom, tenzij anders wordt gevraagd. Loop zo, dat de dierenarts of jury het paard kan beoordelen. Ook voor monsteren geldt dat je het leert door het te doen, dus oefen met verschillende paarden.

**Fig. 2.7**  
*Looprichting bij het monsteren.*



### De monsteraar

Wanneer je een paard monstert, moet je je gemakkelijk kunnen bewegen. Stevige schoenen waarmee je goed kunt hardlopen, zijn een vereiste. Moet je een paard monsteren tijdens een stamboekkeuring, dan moet je er netjes en verzorgd uitzien. Draag stevige, witte sportschoenen en jodhpurs, draag lang haar in een staart, geen open jas. Er zijn stamboeken die een speciaal tenue vereisen. Bij KWPN-keuringen is dit bijvoorbeeld witte kleding met een rode stropdas.

### De monsterknecht

Het tenue van de monsterknecht is gelijk aan dat van de monsteraar. De monsterknecht bepaalt de plaats van opstellen; de monsteraar moet twee meter voor de monsterknecht opstellen. Ga correct staan en houd de chambrière midden voor het lichaam. Zorg dat het paard attent staat.

---

## **De verzorging van het paard**

Het paard moet in een goede voedingstoestand verkeren. Dit wijst op een goede gezondheid en een goede verzorging. Dit betekent dat de huid schoon moet zijn, de haren moeten vlak liggen en glanzen en het paard moet in een goede conditie verkeren. De hoeven moeten verzorgd zijn en als het paard beslagen is, moet het beslag goed passen. Geef een paard nooit een paar dagen voor de keuring nieuw beslag, maar doe dit twee weken van tevoren. De hoeven moeten goed schoongemaakt zijn. De aftekeningen zijn smetteloos wit en de manen en de staart zijn schoon en uitgeborsteld. Het verdere toilet is afhankelijk van het ras. De kenmerken van het ras moeten namelijk bewaard blijven.

## **Het voorbrengen**

Het voorbrengen kun je doen aan een monsterhalster of aan een hoofdstel. Een monsterhalster past bijna altijd en werkt in op de neus van het paard. Een hoofdstel daarentegen moet vaak per paard veranderd worden en werkt in op de lagen van het paard. In sommige gevallen zal de profiellijn mooier uitkomen als je een Engelse neusriem bevestigt aan het hoofdstel. De linker teugel moet altijd door de linker trensring gehaald worden en aan de rechter trensring bevestigd worden. Je kunt ook een ketting bevestigen aan het bit.

## **Hulpmiddelen**

Blijf altijd voorzichtig met het gebruik van hulpmiddelen. Gemberen geeft een onnatuurlijke staartdracht, waardoor de croupe moeilijk te beoordelen is en de rug gauw weggedrukt wordt. Bovendien is het heel vervelend voor het paard. Het aanjagen door middel van gerinkel en zweepgeklap veroorzaakt vaak spanning, actie, in galop springen of scheef lopen.

## **Het opstellen**

Bij het monteren stel je een paard in principe open op, tenzij bijvoorbeeld de dierenarts anders vraagt. Het paard moet vijf meter dwars voor de jury opgesteld worden, zodat de jury er zonder risico omheen kan lopen en het paard van terzijde kan beoordelen. De voorhand mag niet lager staan dan de achterhand. Denk aan het opstellen bij wind en regen. Het front is naar links gesteld, de voorbenen staan bijna naast elkaar, maar zodanig dat het linker voorbeen iets voor het rechter voorbeen geplaatst is en het rechter achterbeen voor het linker achterbeen. Alle vier de benen moeten zoveel mogelijk belast zijn. De laatste beweging van het paard is dat hij met het buiten voorbeen een halve pas maakt. Om het paard zo opgesteld te krijgen is het belangrijk dat je de beenzetting van het paard kent. Druk het hoofd niet te veel omhoog, want hierdoor zullen de rug en de lendenen zakken, waardoor de indruk ongunstig wordt.

---

**Fig. 2.8**  
*Open opstellen.*



Als monsteraar loop je links naast het paard, je eigen rechter heup iets voor de linker boeg van het paard. De rechter arm moet je stil maar niet stijf houden. Je schouder, elleboog en pols moeten de bewegingen van het paard kunnen volgen. Pas je pas zoveel mogelijk aan het paard aan. Loop licht en laat je niet meetrekken door het paard. Dit lopen moet je van tevoren oefenen.

De monsteraar houdt het paard met de rechter hand achter de kin vast. Als het paard langer gelaten wordt, zal het zich beter kunnen tonen. Dit moet wel van tevoren getraind worden. Het is belangrijk dat er altijd contact op de teugel bewaard blijft, zo kun je beter aanvoelen of het paard weg wil springen. Houd de teugel of het touw in je rechter hand en het uiteinde in de linker hand. Als je een zweepje nodig hebt, bijvoorbeeld bij moeilijke hengsten, neem je dit ook in de linker hand. Bij het opstellen neem je de teugels in beide handen en loop je de laatste paar meters achterwaarts voor het paard, zodat je de beenzetting in de gaten kunt houden bij het opstellen. Als het paard is opgesteld, neem je de teugels weer in beide handen en blijf je voor het paard staan, zodanig dat de jury, de dierenarts of de koper het paard helemaal kan bekijken. Let erop dat het paard recht blijft staan. Opstellen doe je altijd twee keer: voordat je het gangwerk toont en nadat je het gangwerk hebt getoond.

**Fig. 2.9**  
*Monstere van een paard  
in draf.*

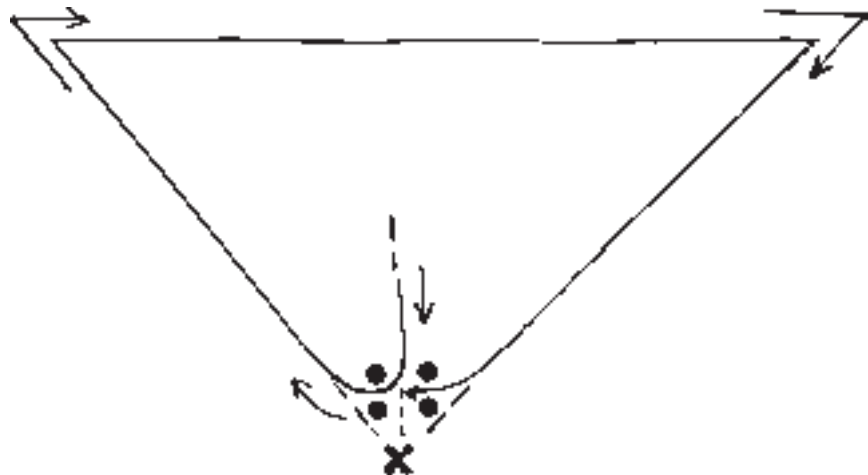


---

## Het lopen

Bij het monsternen op een rechte lijn is de stand van het paard goed te beoordelen. Een nadeel is, dat je de ruimte van de gang moeilijk kunt zien. De wendingen maak je steeds in stap en rechtsom. Hierdoor voorkom je dat het paard je op de voeten springt en de jury kan het paard op deze manier beter blijven beoordelen. Met een kreupel paard wend je in het algemeen zo, dat het pijnlijke been aan de buitenkant blijft, tenzij de dierenarts anders verlangt. Tijdens een stamboekkeuring is de presentatie in stap en draf op de harde ondergrond een vast onderdeel. De baan dient vlak en verhard te zijn en moet circa vijf meter breed en dertig meter lang zijn. Hierop kunnen de gangen goed worden beoordeeld. Bij het monsternen in driehoeksverband stap je in een rechte lijn eenmaal heen en terug en pas daarna ga je de driehoek draven. De driehoek stelt de keuringscommissie of de dierenarts in staat het paard in draf van voren en van achteren te beoordelen, maar ook van de zijkant. Zo kan de ruimte van de drafbeweging bekeken worden. De afmetingen van de driehoeksbaan bij een stamboekkeuring zijn voorgeschreven: 30 x 30 x 40 meter. De driehoeksbaan wordt bij voorkeur op gras uitgezet, bij uitzondering kan worden uitgeweken naar een zandbodem.

**Fig. 2.10**  
Monsternen op de  
driehoek.



- Vragen 2.2**
- a Welke eisen kun je aan een monsteraar stellen?
  - b Wat is het verschil tussen een monsteraar en een monsterknecht?
  - c Beschrijf de wijze van opstellen bij het monsternen.
  - d Is het aan te raden om een paard te gemberen?
  - e Worden er eisen aan het monsternen gesteld? Zo ja, welke en door wie of door welke instantie?
  - f Aan welke kant van het paard loopt de monsteraar?

## 2.3 Longeren

Ieder paard heeft regelmatig beweging nodig, daarvoor is longeren een oplossing. Longeren is ook een goede manier om jonge paarden te trainen. Ze leren dan wat de hulpen van stem, teugel en zweep betekenen. Bij het longeren wordt gebruik gemaakt van een aantal speciale hulpmiddelen.

---

## Het doel van longeren

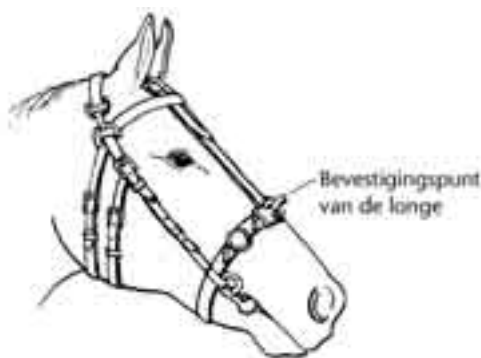
*longeren* Onder *longeren* verstaan we het laten lopen van een paard aan een lijn die longe heet. Degene die het paard longeert, laat het paard in een cirkel om zich heen lopen. Daarbij is het de bedoeling dat het paard onder *appèl* staat van degene die de longe hanteert. Het paard moet gehoorzamen aan de hulpen die de longeerder geeft met de longe, de longeerzweep (chambrière) en de stem, net zoals een gereden paard luistert naar de inwerkingen van zit, kuit en teugels van de ruiter. Het is de bedoeling dat het paard actief aan de longe leert gaan met een regelmatige gang. Daarbij horen de spieren in de hals en rug aangespannen te zijn, zodat bij aandrijving de achterhand beter onder het lichaam wordt geplaatst. Longeren is een prima hulpmiddel bij het zadelmak maken van een paard. Het paard wordt vertrouwd met de mensen en leert gehoorzamen. Behalve voor het geven van beweging en training is longeren ook een geschikte methode om een paard losser en buigzamer te maken. Ook kun je tijdens het longeren de gangen van het paard beter bekijken, bijvoorbeeld om een eventuele kreupelheid op te sporen. Longeren leer je door het vaak te doen, je krijgt er steeds meer handigheid en inzicht in.

## Benodigheden

Bij het longeren gebruik je een kaptoom of trens hoofdstel, longe, chambrière, longeursingel, eventueel hulpteugels, pijpousen of bandages en handschoenen.

### De kaptoom

**Fig. 2.11**  
De kaptoom.



De kaptoom heeft een keelriem en een kaakriem. Midden op de neusriem zit een ring waaraan de longe bevestigd kan worden. Aan weerszijden daarvan zitten nog twee ringen waaraan eventuele hulpteugels vastgemaakt kunnen worden. De keelriem mag iets strakker zitten dan normaal en de kaakriem moet zo vast zitten, dat de bakstukken niet in de ogen kunnen komen. Ook de neusriem moet vrij strak bevestigd worden: twee vingers onder het jukbeenuitsteeksel, om verschuiven te voorkomen. Als de neusriem te laag zit, wordt de neus dicht geklemd.

### Het hoofdstel

Als je een hoofdstel gebruikt, haal je de teugels eraf. Je kunt de longe op verschillende manieren aan het hoofdstel bevestigen. Bijvoorbeeld aan de binnentrensring en aan

---

de lage neusriem, door beide trensringen en weer terug aan de longe achter een knoop. Als je de longe alleen aan de binnentrensring vastmaakt, loop je de kans dat je het bit door de mond van het paard trekt als het paard naar buiten wegdraait. Een andere mogelijkheid is de longe door de binnentrensring te halen en dan over het hoofd heen aan de buitentrensring te bevestigen. De manieren van bevestigen die je in figuur 2.12 ziet, zijn niet goed omdat er druk aan de zijde van de mond ontstaat of omdat het scharnierende gedeelte van de trens tegen het verhemelte drukt.

**Fig. 2.12**  
Verkeerde manieren om  
de longe te bevestigen.



### **De longe en de chambrière**

*longe* De longe is een lange, soepele lijn, die niet korter mag zijn dan negen meter en niet langer dan elf meter. Hij heeft meestal een wartel aan het kapeind. Aan het andere einde zit een lus om vast te houden. Wanneer de longe te kort is, moet het paard een te kleine cirkel maken. Is de longe te lang, dan is het paard buiten bereik en heb je als longeerder te veel onnodige ballast.

*chambrière* De *chambrière* is een zweep van ongeveer 2,5 meter lang, dik bij het handvat en smal aan het einde, met een slag van 3 meter.

De longe moet je zonder slagen en opgerold in grote lussen vasthouden. Zo kun je de longe makkelijk verlengen als de cirkel ruimer moet worden. De lus aan het uiteinde moet je ook in de hand houden en niet om je pols. Als je de longe oprolt, begin dan altijd vanaf het paardenhoofd. Dit doe je door de lussen van de ene hand over te pakken in de andere hand. Als je het paard naar je toe laat komen, neem je de longe over in de rechter hand en breng je met de linker hand de lussen, die bij het oprollen worden gemaakt, over in de rechter hand.

Als het paard correct op de cirkel gaat, is de *chambrière* gericht op de achterhand van het paard. Als het paard de cirkel wil verkleinen, richt je de *chambrière* op de schouder van het paard. Als je de *chambrière* gebruikt als voorwaarts drijvende hulp, gebruik je ook altijd je stem erbij. Slaan met de *chambrière* mag nooit. Bij het overgaan op de andere hand neem je de *chambrière* achter je rug om over in je andere hand.

### **Hulpteugels**

Als je met hulpteugels wilt longeren, moet het paard ook een longeersingel of een zadel hebben, om de hulpteugels aan vast te maken.

Een paard moet altijd iets om zijn benen dragen bij het longeren. Zo is hij beschermd tegen strijken en aanschoppen.

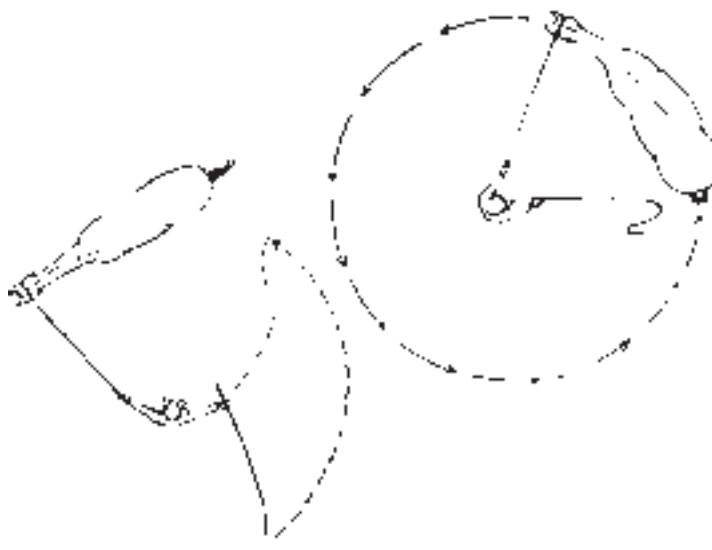
---

## Het longeren

Je kunt het longeren onder de knie krijgen met een goed beleerd en rustig paard. Daarbij moet je letten op de volgende punten:

- Je sluit het paard op tussen longe en chambrière.
- Als je het paard op de linker hand longeert, houd je de longe in de linker hand en de chambrière in de rechter hand. Bij longeren op de rechter hand is dat precies andersom.
- De hoek tussen hoofd en longe en tussen achterhand en chambrière moet ongeveer 70 graden scherp zijn.
- Kom nooit in de lijn voor het hoofd.
- Wees duidelijk en consequent in je commando's.
- Beloon met je stem als het goed gaat.
- Hoe beter het paard afgericht is, des te beter kun je stilstaan op het midden van de cirkel.

**Fig. 2.13**  
*Longeren op de linker hand.*



Je begint met longeren op de linker hand, omdat dit de meeste paarden het beste ligt. Soms is het beter om op de rechter hand te beginnen. Het is belangrijk dat het paard snel genoeg in stap uit het midden weggaat. Daarbij laat je de longe langzaam vieren. Als je de longe te lang vasthoudt, blijft het paard in rondjes om je heen draaien, of draait zelfs om. Wanneer het paard goed doorstapt, laat je de cirkel steeds groter worden, terwijl je midden in de cirkel blijft staan. Houd altijd een lichte spanning op de longe. Als de spanning van de longe afgaat, voelt het paard zich vrij, gaat misschien bokken of slaat met een voorbeen over de longe. De aandrijvende en de regelende hulpen van de longe, de chambrière en de stem moeten zo op elkaar zijn afgestemd, dat het paard actief en in een regelmatig tempo aan de longe gaat.

Houd je arm als die van een ruiter en zorg dat de longe zonder spiralen of bogen naar je hand loopt. Als het paard na een tijdje de spieren helemaal ontspant, zal het langzamer gaan lopen. Als je hem dan niet aandrijft, houdt hij tenslotte halt. Zorg er met je stem en de chambrière voor dat de gang bewaard blijft. Natuurlijk niet zo, dat het paard schrikt en de spieren weer stijf maakt! Een paard dat zich aan de buiging op de cirkel onttrekt, moet je strakker opsluiten tussen chambrière en longe. Je drijft

---

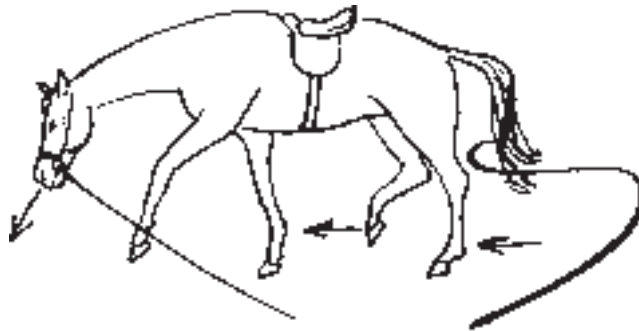
dan wat meer, waardoor de spanning op de longe sterker wordt. Zo wordt het paard gedwongen zich te buigen op de cirkel.

Doe hetzelfde ook op de rechter hand. Daarvoor laat je het paard eerst naar je toe komen, terwijl je de longe in lussen opneemt in je zweefhand. Beloon het paard, wissel van zweefhand en longerhand en leidt het paard weer op een cirkel op de andere hand.

Als de stap goed gaat, kun je op dezelfde manier ook de draf aan de longe oefenen. Pas als dit allemaal goed gaat, probeer je een galop aan de longe. Dit gaat natuurlijk veel sneller. Nu kun je niet in het midden van de cirkel blijven staan, maar moet je zelf in een kleine cirkel meelopen. Daardoor houd je een iets beter contact.

**Fig. 2.14**

*Zo moet het paard aan de longe leren gaan.*



Nadat je dit onder de knie hebt, kun je proberen een jong paard aan de longe te laten gaan.

Dit paard moet eerst leren om te gehoorzamen aan de wil van de longeerder. De basis van gehoorzaamheid is vertrouwen, dus is het belangrijk rustige en duidelijke commando's te geven. Laat het paard rustig gaan op de cirkel, op beide handen. Als het paard de hals wil strekken, sta je dit toe met de longe. Beloon altijd op een duidelijke manier. Longeer jonge paarden liever niet aan het hoofdstel. Er kan bij verkeerd longeren gemakkelijk angst voor het bit ontstaan.

De commando's die je bij het longeren gebruikt zijn:

- STAP,
- DRAF,
- GALOP,
- VOORWAARTS, voor een overgang naar een snellere of een langzamere gang,
- HALT, voor halthouden.

Gelijktijdig met deze commando's geef je de hulpen met de chambrière en met aanhoudingen. De toon waarop je de commando's geeft, is het belangrijkste.

### ***Longeren met hulpteugels***

Als je bij het longeren gebruikmaakt van hulpteugels, maak je de longe alleen vast aan de ring van de neusriem. Ook een mogelijkheid is de longe vast te maken aan de buitenbitring, nadat je de longe eenmaal om de binnenbitring hebt geslagen.

Bijzetteugels geven wat meer contact met de mond en kunnen ook wat meer druk naar beneden geven. Bijzetteugels die bij het longeren gebruikt worden, zijn de gogue en de chambon. Bij een gogue lopen er touwtjes of riempjes vanaf de singel tussen de voorbenen van het paard via ringetjes aan het kopstuk naar de bitringen en vandaar weer terug naar de boeg van het paard. De chambon werkt op een dergelijke manier.



---

Als het paard zijn hoofd omhoog doet, drukt het kopstuk op de nek. Hierdoor wordt van het paard gevraagd meer voorwaarts-neerwaarts te lopen.

### **Longeren over balken**

Om een paard kennis te laten maken met hindernismateriaal kun je hem longeren over balken. Om te beginnen leid je het paard aan de hand over de balken. Daarna ga je longeren op een afstand van de balken die klaar liggen op draafafstand van ongeveer 1,30 meter. Deze nader je steeds dichterbij door de longeercirkel steeds dichterbij naar de balken te verplaatsen. Wanneer het paard ontspannen loopt, laat je hem over de balken draven. Je herhaalt de oefening totdat het paard ontspannen en in een goede balans over de balken draaft. Beloon je paard als het goed gaat.

### **Vragen 2.3**

- a Met welke bedoelingen kun je een paard gaan longeren?
- b Welke hulp geef je tijdens het longeren met de chambrière?
- c Waarom mag de longe niet slap hangen?
- d Hoe maak je het paard tijdens het longeren duidelijk dat hij sneller moet gaan?
- e Wat is het nut van hulpteugels bij het longeren?
- f Hoe leer je een paard om aan de longe over balken te draven?

## **2.4 Vrij springen**

Paarden zijn van nature geen springers. Het zijn vluchtdieren die eventuele obstakels op hun weg door een sprong kunnen overwinnen. Door gerichte training kunnen paarden wel leren om afstanden en hoogtes van hindernissen in te schatten en te springen. Het ene paard heeft hiervoor meer aanleg dan het andere. Tijdens de stamboekkeuringen van diverse stamboeken wordt de springaanleg van paarden beoordeeld door ze vrij te laten springen.

Het vrij springen kan ook als gymnastiek en afwisseling in het werk worden gebruikt, dit geldt voor alle paarden.

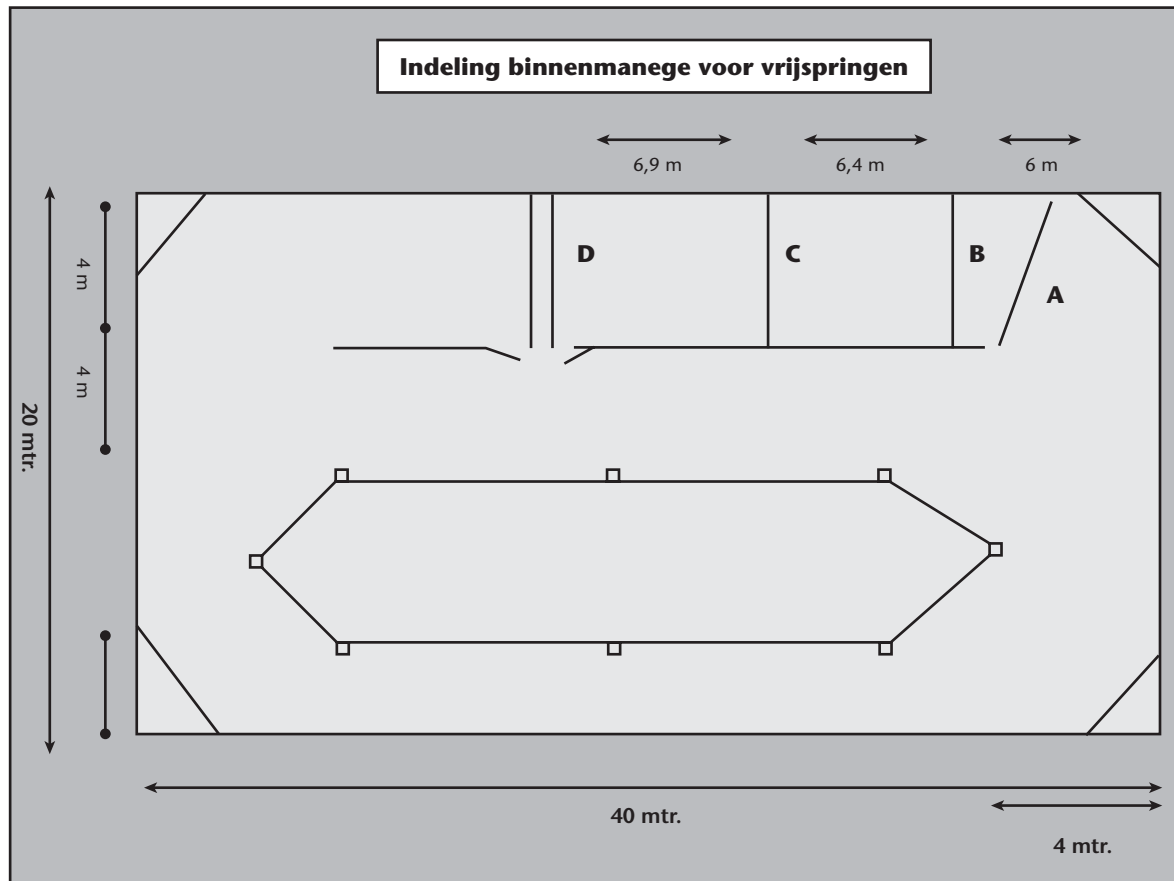
### **Indeling van de rijbaan**

*couloir*

Bij het vrij springen wordt gebruik gemaakt van een binnenmanege (maximale afmeting 20 x 40 m) of van een kooi die in de manege is gebouwd (minimale afmetingen 15 x 30 m). Spiegels e.d. moeten worden afgeplakt, zodat de paarden niet te veel worden afgeleid. In de baan wordt een *couloir* gebouwd. Dit is een aantal hindernissen achter elkaar langs de lange zijde van een rijbaan. Wanneer paarden op het vrij springen worden beoordeeld, bijvoorbeeld voor opname in het stamboek, moeten de afstanden tussen de hindernissen onderling en de hoogte van de hindernissen aan bepaalde eisen voldoen. De eerste rechte hindernis staat 6 meter uit de hoek, deze is ongeveer 60 cm hoog. Dan volgt op een afstand van 6,30 - 6,40 meter een rechte hindernis van ongeveer 80 cm hoogte. Daar achter staat op 6,90 meter een oplopende oxer van 1,00 - 1,20 meter. Voor de eerste rechte hindernis ligt een drafbalk schuin in de hoek. De laatste hindernis moet ten opzichte van de zijwand verschuifbaar zijn om gemakkelijk de afstand te kunnen aanpassen. De lengte van de hindernispalen moet 4 meter zijn. Alle hindernissen moeten in hoogte verstelbaar zijn. Wanneer je pony's vrij wilt laten springen, moeten de afstanden tussen de hindernissen worden aangepast aan de hoogte van de pony.

Het vrij springen wordt altijd op de linker hand (paarden lopen linksom) beoordeeld. Denk hieraan bij het opbouwen van de couloir.

**Fig. 2.15** Indeling binnenmanege voor het vrij springen.



### Het assisteren bij het vrij springen

Bij het vrij springen is het belangrijk dat er voldoende mensen aanwezig zijn om te helpen het paard op een juiste manier over de sprongen te begeleiden. Als hulpmiddel heb je een longeerzweep nodig. Het is belangrijk het paard vertrouwen te geven en in rust te leren over de sprongen te gaan. Laat het paard wennen aan de nieuwe omgeving. Wanneer het paard in de baan komt, laat je het eerst een paar rondjes draven, de halster laat je om, zodat je het paard gemakkelijk kunt pakken als dit nodig is. Bij deze kennismaking met de rijbaan laat je het paard linksom en rechtsom gaan. Je zorgt ervoor dat het paard nog niet bij de sprongen kan komen. Dit doe je door voor de ingang van de couloir een hindernis te zetten of een helper met een zweep. Laat minimaal drie man in het midden staan op gelijke afstand van elkaar. Dan heb je nog iemand nodig bij de ingang van de couloir en iemand bij de hindernissen om de balken eventueel te verhogen of er weer op te leggen als ze zijn afgegooid. Zorg ervoor dat je niet te veel van het paard vraagt en de hoogte rustig opbouwt. De eerste keer moet je misschien wel genoeg nemen met het werken over balkjes.

---

**Vragen 2.4**

- a Kun je het vrij springen in een weiland oefenen?
- b Hoe groot moet de rijbaan minimaal zijn?
- c Met hoeveel mensen moet je zijn om het vrij springen veilig te kunnen beoefenen?

## 2.5 Trainingsapparatuur

Een paard heeft elke dag beweging nodig. Onze rijpaarden staan vaker op stal dan dat ze in de wei lopen. De beweging, die ze zo hard nodig hebben, moeten wij ze geven. Dit kan bijvoorbeeld door het paard in een trainingsmolen te laten lopen of op een tredmolen. We kunnen het paard longeren of onder het zadel laten lopen. We kunnen ermee aan de hand gaan fietsen of het paard laten zwemmen. Vooral het longeren en het paard beweging geven onder de man, vergen jaren oefening. Na het bestuderen van dit hoofdstuk met de bijbehorende praktijk heb je een idee wat er allemaal bij komt kijken.

### De stap- of trainingsmolen

Een stap- of trainingsmolen wordt gebruikt om het paard beweging te geven. Het paard stapt in een ronde of een ovale vorm, aan een ketting dan wel los in compartimenten. Er zijn heel veel verschillende soorten trainingsmolens met allerlei programma's. Je kunt een paard er alleen aan laten stappen, bijvoorbeeld als je aan het uitmesten bent of als warming-up of cooling-down, maar je hebt ook trainingsmolens met hele programma's erin die het paard dan moet afwerken. De stap- of trainingsmolen wordt tegenwoordig op heel veel stallen gebruikt. De meeste trainingsmolens hebben een diameter van 15 meter en veranderen om de 5 minuten van richting. De omheining moet stevig zijn en de bodem mag niet te zwaar zijn en onder natte omstandigheden niet te glad. Je hebt verschillende soorten bodems (rubberen matten, zand, tapijtsnippers enzovoort). Houd de bodem regelmatig vrij van mest en probeer stuiven te voorkomen. Wanneer je het paard in de trainingsmolen wilt loslaten, moet je eraan denken het paard eerst om te draaien.

### De tredmolen

De tredmolen is een lopende band voor paarden. De paarden staan met de halster vast tussen twee kettingen en meestal is er voor de boeg van het paard een stang. Je kunt eventueel een singel om de buik van het paard doen en deze met een touw bevestigen aan het plafond. Als het paard valt, hangt het in de band en de noodstop treedt in werking. De paarden kunnen op de tredmolen rechtdoor lopen in allerlei tempi. Bij de meeste tredmolens kan de helling worden veranderd, zodat de paarden ook bergop kunnen lopen, wat een goede training voor het paard is. Tredmolens worden tegenwoordig veel gebruikt op renstallen en tijdens onderzoek op universiteiten. Maar bij andere stallen worden tredmolens ook populair. Paarden wennen er vrij snel aan.

---

## Zwemmen

Paarden kunnen zwemmen, maar zijn er niet echt op gebouwd. Zwemmen wordt vooral gebruikt wanneer paarden revalideren van pees- of gewrichtsproblemen. De spieren blijven in conditie terwijl pezen en gewrichten niet zwaar worden belast. De meeste zwembaden voor paarden hebben de vorm van een longeercirkel met een in/uitloop. In het midden van de cirkel is een eiland. Via een loopbrug kun je op het eiland komen om het paard te begeleiden met een longeerlijn. Een tweede persoon kan het paard vanaf de buitenkant van de cirkel met een longeerlijn begeleiden.

- Vragen 2.5**
- a Noem een aantal mogelijkheden om een paard de dagelijkse beweging te geven.
  - b Leg uit wat het verschil is tussen een tredmolen en een trainingsmolen.
  - c Hoe is de veiligheid van paarden bij een tredmolen geregeld?
  - d Onder welke omstandigheden wordt het laten zwemmen van paarden aangeraden?

## 2.6 Beweging geven onder de man

Het rijden onder de man kan niet uit een boekje worden geleerd. Dit vergt jaren van oefening onder deskundige leiding. Wel kunnen we enkele richtlijnen geven.

### Op maat maken van de beugels

Voordat je begint met rijden, zorg je ervoor dat je deugdelijk en op maat gemaakt harnachement hebt. Voordat je opstijgt, maak je je beugelriemen op maat. De lengte van de beugelriemen is afhankelijk van de discipline die je gaat beoefenen. Dressuur wordt in de regel met langere beugels gereden dan springen. Ook bij westernrijden gelden weer andere regels. In het algemeen geldt voor dressuur dat de beugelriem vanaf de bovengesp tot en met onderkant beugel even lang moet zijn als je gestrekte arm, van vingertoppen tot oksel. Voor springen maak je de beugelriemen twee gaatjes korter. De precieze lengte heeft natuurlijk ook met persoonlijke voorkeur te maken. Als je de beugelriemen wilt verstellen als je op het paard zit, doe je dat terwijl je halt houdt of rustig stapt. Houd altijd een voet in de beugel en een hand aan de teugels.

### Nasingelen

Voordat je opstijgt, singel je een paard na. Houd de teugels in een hand en trek gelijkmatig zonder stoten de singel aan. Laat het paard voordat je opstijgt een pasje naar voren zetten, of trek eventueel de beide voorbenen een voor een naar voren om zo de huid glad te trekken onder de singel. Nasingelen kan ook als je al op het paard zit. Houd de teugels in een hand en breng je linker been naar voren. Trek het zweetblad op en trek gelijkmatig de singel aan. Bij het terugbrengen van je been zorg je ervoor dat je dit niet met een klap doet, maar gelijkmatig zodat je het paard niet stoort.

### Het opstijgen

Bij het begeleiden van het paard zorg je ervoor dat de teugels over het hoofd van het paard zijn. De teugels houd je met rechts vast en het uiteinde met links. Je loopt links naast je paard ter hoogte van de schouder. Je eventuele zweep is in de rechter hand.

---

Zorg ervoor dat je paard goed doorloopt. Voor het opstijgen zet je je paard neer op een vrije plek. Breng de teugels terug over de hals en schuif de beugels naar beneden. Ga aan de linker kant staan met de teugels in de linker hand. Je linker schouder staat naast de linker schouder van het paard. Je steekt je linker voet in de beugel en hupt een paar keer op je rechter been, zodat je met je gezicht naar het hoofd van het paard kijkt. Daarna veer je door je rechter knie en zet af om je rechter been over de achterhand van het paard te zwaaien en voorzichtig in het zadel neer te komen. Wanneer je goed in het zadel zit, schuif je je rechter voet in de beugel.

### **De correcte klassieke houding te paard**

Heb je het paard bestegen, dan is het belangrijk dat je een goede houding aanneemt:

- onderlichaam vanaf het heupgewricht natuurlijk afhangend;
- vlakke zijde van het dijbeen en de knie tegen het zadel;
- punt van de voet loodrecht onder de knie;
- beugel aan de bal van de voet;
- hak zonder stijfheid omlaag gedrukt;
- bovenlichaam ongedwongen opgericht;
- hoofd recht op de schouders, over het paard heen kijkend;
- schouders omhoog en naar achteren;
- bovenarm natuurlijk langs het lichaam afhangend;
- elleboog losjes aan het lichaam;
- onderarm in de richting van de mond van het paard;
- handen en polsen horizontaal;
- polsen licht naar buiten gebogen;
- vingers zonder spanning om de teugels gesloten;
- duim gebogen op de teugel;
- teugel tussen pink en ringvinger in de hand en tussen duim en wijsvinger uit de hand;
- hand ongeveer een handbreedte boven de schoft en een tot twee centimeter uit elkaar.

De onafhankelijke zit is erop gebaseerd dat de ruiter de bewegingen van het paard (ook de niet voorziene) in balans kan volgen en daarbij zijn ledematen onafhankelijk van elkaar en de romp kan gebruiken. Ook tijdens het geven van hulpen is het van groot belang dat de ruiter de controle over zijn lichaam en vooral over zijn ledematen kan bewaren.

De balans is erop gebaseerd dat het zwaartepunt van de ruiter zoveel mogelijk boven het steunvlak ligt. De ruiter moet te allen tijde mee zitten in de beweging van het paard. Het zwaartepunt wordt gevormd door het bovenlichaam. Het steunpunt is een combinatie van je zitvlak, knie en steun op de beugel.

Zonder rijkunstig gevoel wordt paardrijden moeilijk. Je beschikt over rijkunstig gevoel als je de hulpen in een goed onderling verband en vloeiend kunt aanwenden. De hulpen zijn daarbij nagenoeg onzichtbaar. Je moet veranderingen gevoelsmatig kunnen waarnemen en de hulpen kunnen geven in de juiste mate, op de juiste plek en op het juiste ogenblik en dan ook nog goed gecoördineerd. Het ontwikkelen van het ruitergevoel kan alleen door veel te rijden onder goede begeleiding. Je wordt dan geconfronteerd met je goede en minder goede momenten in je rijden.

---

**Vragen 2.6**

- a Hoe maak je de stijgbeugels op maat?
- b Waarom rijd je met springen met kortere beugels?
- c Waarom moet je soms nog nasingelen wanneer je al op het paard zit?
- d Omschrijf hoe je op moet stijgen.
- e Waarom kan paardrijden een gevaarlijke sport zijn?

## 2.7 Afsluiting

Een paard is een vluchtdier en je moet dan ook altijd op je hoede zijn als je op het paard zit. Paardrijles hoort hierbij. Leer de dingen goed aan en ga bij twijfel niet zo maar op het eerste het beste paard zitten dat je aangeboden krijgt. Elke situatie is weer anders en vooral met levende dieren kun je onverwachte situaties niet oefenen. Controle over je paard is ontzettend belangrijk. Zonder controle is paardrijden een uitermate gevaarlijke sport. Overschat je zelf nooit bij het paardrijden. Ook een paard nastappen na een wedstrijd is paardrijden. Dan gebeuren er juist onverwachte dingen.

---

# Trefwoordenlijst

## A

afzadelen 35  
appèl 45

## B

bit 12  
bitloze optoming 9  
borsttuig 22  
bosal 10  
buikflap 23

## C

chambrière 46  
couloir 49

## D

diagonaal 38

## G

gangen 37

## H

hackamore 9  
harnachement 9  
hulpteugel 24

## K

kalkoenen 32

## L

lateraal 40  
longe 46  
longeren 45

## M

mondstuk 13

## N

neusriemen 11

## O

onderhouden 36  
opzadelen 34  
oversingel 22

## S

saumur-sluiting 18  
schaarwerking 13  
schabrak 20  
singels 20  
staatriem 23  
stang 12  
stijgbeugelriemen 20  
stijgbeugels 20

## T

takt 37  
teugels 18  
trens 12

## U

uni-pedale ondersteuning 37

## V

voorsingel 22  
voortuig 21

## Z

zadelzeep 36  
zweefmoment 37

