



Nageeflijkheid en Aanleuning



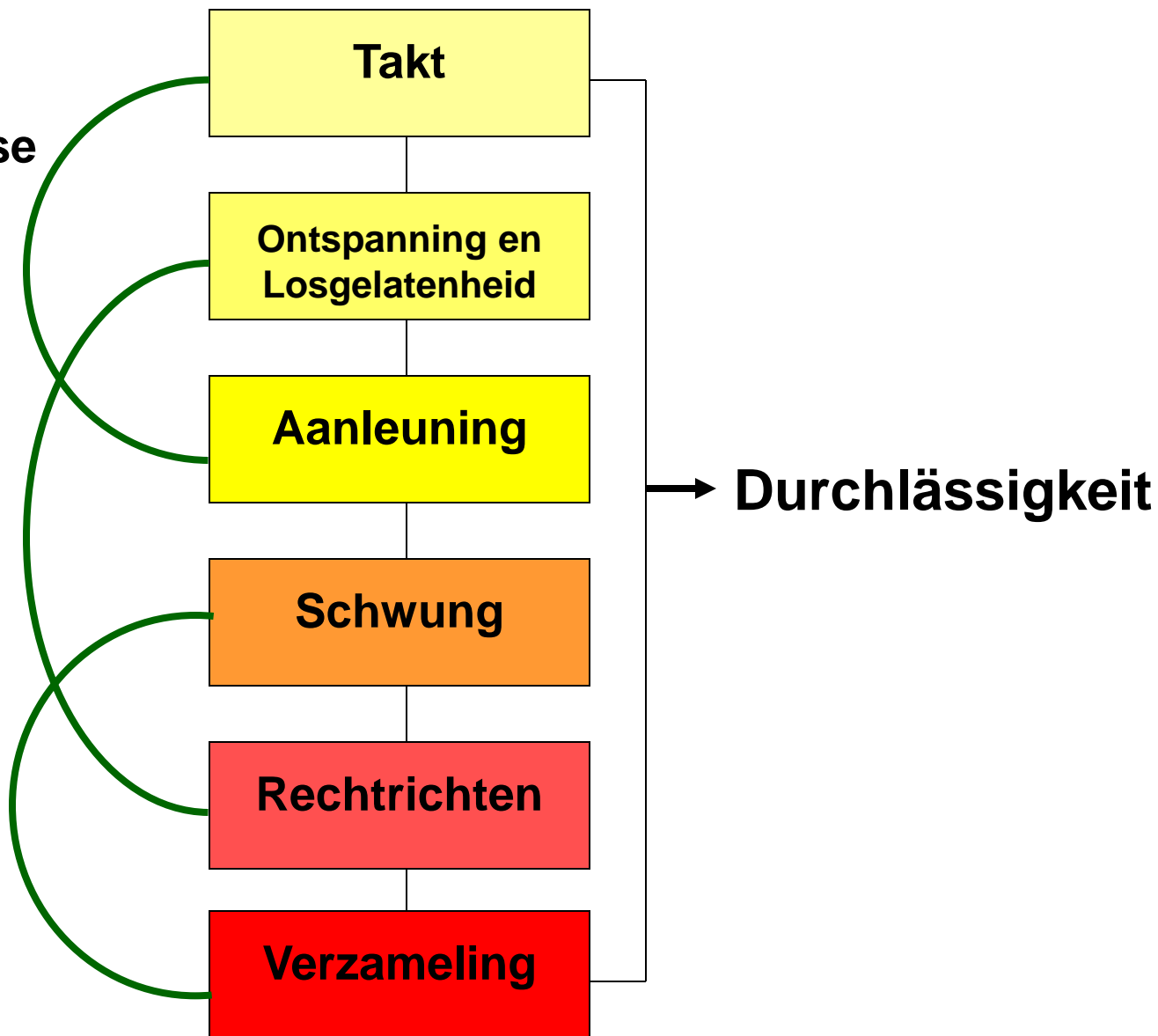
Doelstellingen

- De student kan benoemen wat men verstaat onder nageeflijkheid.
- De student kan benoemen wat we verstaan onder beginnende aanleuning.
- De student kan benoemen wat we verstaan onder gevorderde aanleuning.
- De student kan de twee manieren benoemen om een paard nageeflijk te krijgen.
- De student kan de aanleuning fouten benoemen.
- De student kan de verschillende oorzaken van tonproblemen benoemen.
- De student kan benoemen hoe je een goede aanleuning kunt bevorderen.

Gewenningsfase

**Ontwikkeling
van een
doortredend
achterbeen**

**Ontwikkeling
draagkracht**



Het doel van de training...

Dürchlässigkeit

**‘volledige souplesse en het
steeds volkomen doorkomen
van alle hulpen’**

**Daarvoor moet het paard nageeflijk zijn in
nek en kaak en in aanleuning zijn.**



De gewenningsfase

Takt: Takt is het ruime en tegelijkertijd regelmatige gaan van het paard in alle drie de basis gangen, stap, draf en galop.

Losgelatenheid en ontspanning:

synoniem voor losheid, souplesse en ontspanning. Deze ontspanning is fysiek (spieren e.d.), maar slaat ook op de innerlijke gemoedsrust en tevredenheid

Aanleuning:?



Aanleuning



**De veerkrachtige
verbinding tussen de
hand van de ruiter en
de mond van het
paard, aangenomen
door het paard.**



Aanleuning

‘Een goede aanleuning geeft het paard de nodige zekerheid om zijn natuurlijke evenwicht onder de ruiters te vinden en zich in balans te bewegen onder de ruiters in alle drie de gangen.’

‘Het eindresultaat moet altijd een deinende (veerkrachtige) aanleuning zijn waarbij de nek het hoogste punt is (behalve als er voorwaarts-neerwaarts wordt gereden) en de oren op gelijke hoogte zijn, ook in de zijgangen.’



Aanleuning en nageeflijkheid

1. Beginnende aanleuning

En verbinding tussen ruitershand en paardenmond ontstaan vanuit de voorwaarts drijvende kuit van de ruiter. Het paard beweegt de hals naar voren naar het bit toe.

2. Nageeflijkheid

Losgelatenheid van nek- en kaakgewricht

3. Verder gevorderde aanleuning

Het paard treedt aan de hand waardoor er een verbinding ontstaat tussen de drijvende hulpen en de gevoelige hand. Hierdoor is de ruiter in staat het paard te gymnastiseren.



Beginnende aanleuning

- De beginnende aanleuning ook wel genoemd contactteugel wordt verkregen door het paard rustig voorwaarts te rijden vanuit zit en kuit in combinatie met een zachte flexibele hand.
- Het paard is nog niet nageeflijk
- Hoe lichter het paard in de mond is des te stiller moet de hand zijn.
- Hoe zwaarder het paard in de hand hoe 'beweeglijker' de hand moet zijn. (juiste teugelhulpen)

Voorwaarden voor beginnende aanleuning:

- Passend harnachement
- Onafhankelijke zit
- Paard moet voorwaarts aan het been zijn
- Zachte gevoelsvolle hand



Nageeflijkheid

Nageeflijkheid verkrijgen via:

1^{ste} methode: vanuit losgelatenheid

2^{de} methode: via de weerstandbiedende hand



Nageeflijkheid vanuit losgelatenheid

Stap 1: voorwaarts rijden

Stap 2: werken aan lengtebuiging

Stap 3: paard zoekt voorwaarts-neerwaartse houding

Stap 4: nageeflijkheid ontstaat vanuit de zijdelingse
buiging



Nageeflijkheid via de weerstandbiedende hand

1. Stap lange teugel
2. Ruiter volgt de beweging
3. Controleren voorwaartse impuls
4. Teugel op maat maken
5. Ruiter drijft om tempo te handhaven
6. Druk op teugel wordt groter



7. Passief weerstand bieden
8. Paard geeft na; ontspant nek- en kaakgewricht
9. Hand ontspant en staat toe terwijl de ruiter voorwaarts drijft
10. Het paard volgt voorwaarts- neerwaarts terwijl de ruiter blijft drijven
11. Het contact wat nu ontstaat is de verder gevorderde aanleuning



Wanneer wat gebruiken?

- 1^{ste} methode: meest zachte methode, makkelijker om zachte teugelvoering aan te leren. Is voor beginners noodzakelijk.
- 2^{de} methode: geschikt voor meer ervaren ruiters. Bij beginners is de kans op het ontwikkelen van een harde hand, het blokkeren van de rugwerking van het paard en het belemmeren van het goed doortreden van de achterhand te groot.



Beeldmateriaal

- ECC; startpagina paard: Werken aan de aanleuning van het paard.: instructie geven over de beginnende aanleuning van het paard en instructie geven over de gevorderde aanleuning van het paard.



Aanleuningsfouten:

- Over de teugel
- Tegen de hand (verzet)
- Achter de teugel (verbinding verbroken)
- Achter de loodlijn (wel verbinding)
- Valse knik derde halswervel (te weinig effect op de achterhand en rugwerking)
- Op de hand hangen (dode hand en/of weinig impuls en/of rijden over het tempo.



- Kantelen van het hoofd
- Tong over het bit
- Tong uit de mond
- Vast aan één kant (scheefheid paard)
- Open gesperde mond, blauwe tong.



Oorzaak tong problemen:

- Te harde hand (zachtere hand ontwikkelen)
- Druk op de tong te groot (je vraagt te veel)
- Oncomfortabel bit (juiste bit zoeken)
- Haken op de kiezen (tandarts)

Voorkom tongproblemen (heel moeilijk af te leren)



De aanleuning als graadmeter

- Onvoordelige bouw van het paard geeft vaak een zwaardere aanleuning.
- Te lichte aanleuning is vaak een gevolg van zwakke rug en/of te weinig bespiering van de hals/rug/achterhand.
- Hoe meer het paard is rechtgericht hoe gelijkmatiger het paard aan beide teugels is.
- Hoe meer het rijkunstige evenwicht nadert hoe lichter het paard wordt in de aanleuning.

Aanleuning bij het springen

- Het aannemen van het bit, niet door de nek (Amerikaanse springstijl)
- Het bit aannemen en door de nek zijn (Duitse springstijl)



Slechte aanleuning bij het springen

- Onrustig hoofd
- Zich op de hand boren

Hierdoor te grote of te dichte afstanden bij de sprong



‘In – de – hand laten springen’

- Bevordert vluchtfase (schwungvoller)
- Verbetert de bascule
- Verbetert de Durchlässigkeit
- Voorbereiding voor een korte wending na de sprong
- Voorbereiding voor het opvangen na de hindernis



Aanleuningsfouten zijn meestal terug te voeren naar:

- Onvoldoende gehoorzaamheid aan de kuit.



Bevorderen goede aanleuning:

- Gehoorzamer maken aan de kuithulp.
- Veelvuldig teugels uit de hand laten kauwen en weer op maat maken.
- Zorgen voor een zachte gevoelige hand en correcte soepele zit.
- Controleren of voorgaande fase wel voldoende bevestigd is en indien nodig dit herstellen.

