



Helicon

O P L E I D I N G E N



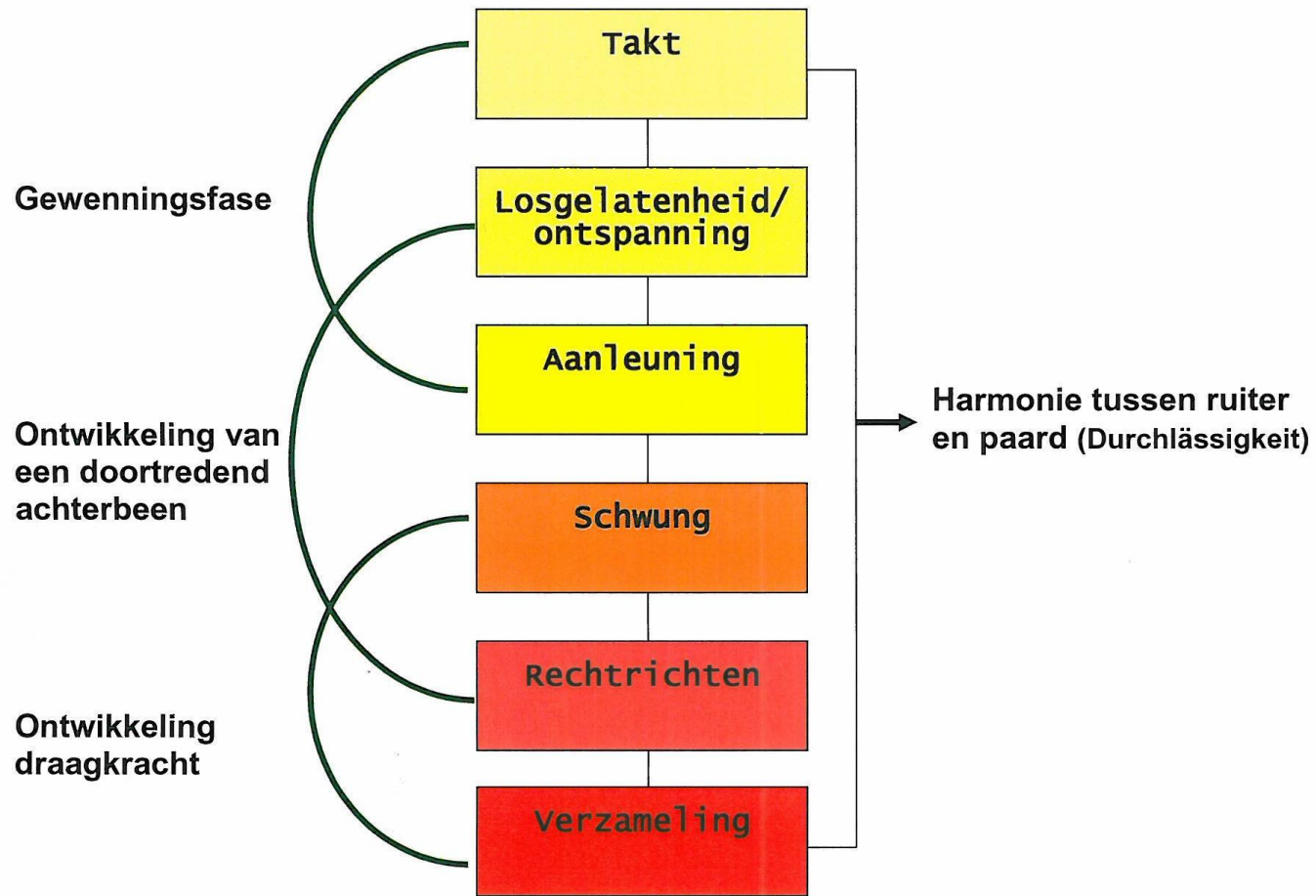
Inhoud:

1. Beenzettingen
2. Overgangen
3. Trainingsleer

De beenzettingen

“Takt”

Het opleidingsschema



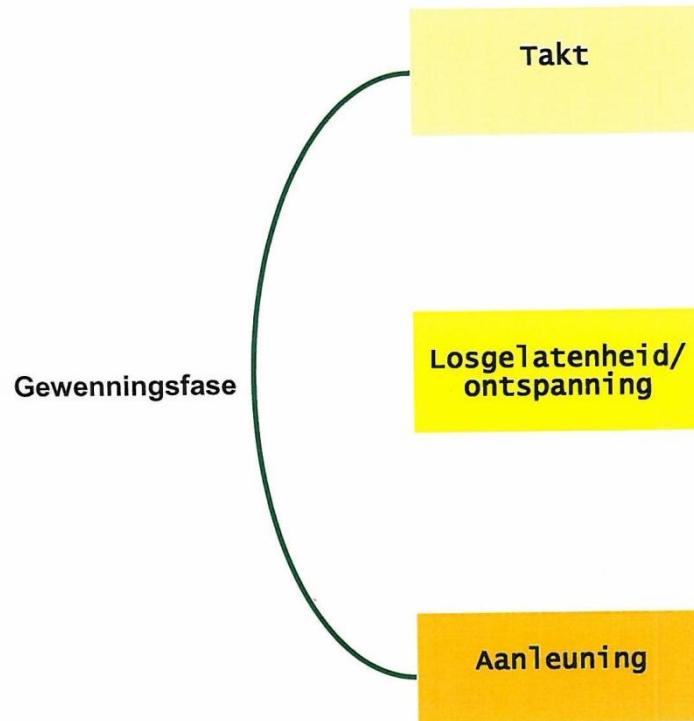
Het doel van de training...

Harmonie tussen ruiter en paard - Durchlässigkeit



- **Volledig doorkomen van alle hulpen zonder enig vorm van protest.**

De gewenningsfase



Doel: gewenningsfase

1. Paard de basishulpen aanleren
2. Het paard laten wennen aan het ruitergewicht en daardoor zijn natuurlijk evenwicht te laten hervinden onder de ruiter.
3. D.m.v het verkrijgen van takt, ontspanning en aanleuning.



Wat verstaan we onder:

“Takt”?

Taktmatig bewegen

Wat is takt?:

Takt is het ruime en tegelijkertijd regelmatige gaan van het paard in alle drie de basisgangen, de stap, draf, galop en het achterwaarts gaan.



Stap

Oorzaak van het verdwijnen van viertakt in de 8 fasen:

Het niet toelaten van de zogenaamde knikbeweging van de hals die elk paard maakt in de stap. Hierdoor geen correcte rugwerking.



Beeldmateriaal

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Informatie: de juiste takt in stap.



Draf

Draf is een twee-takt in vier fasen.

- Taktfouten worden het snelst zichtbaar tijdens het doorrijden van: hoeken, kleine voltes, slangenvolte of bij oefeningen zoals travers.
- Bij het rijden van tempowisselingen, oorzaak: paard blijft niet rechtgericht, het paard is nog niet voldoende uitgebalanceerd aan beide zijdes.



Draf

- Bij het rijden van een zweefdraf.

Oorzaak: samenhang van takt en losgelatenheid is nog niet goed. Paard beweegt onvoldoende door het lichaam, de rugspieren blijven te gespannen.

- Meest ernstige fout is teugelkreupelheid. Een diagonaal benenpaar treedt verder naar voren dan het andere paar. Als de ruiter met een losse teugel rijdt dan verdwijnt de kreupelheid.



Beeldmateriaal

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Informatie: de juiste takt in draf.



Galop

Galop is een drie-takt in 6 fasen.

Hierbij moet je altijd de zuivere drie-takt kunnen horen. Bij niet gelijktijdig neerzetten van het diagonale benenpaar krijg je een viertakt.

Oorzaak:

- Paard wordt te veel met de hand tegen gehouden en in een verkeerde verzameling gebracht i.p.v. het verzamelen vanuit de drijvende zit en kuit.



Beeldmateriaal

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Informatie: de juiste takt in galop.



Achterwaarts



Het achterwaarts is een diagonale gang zonder zweefmoment. (twee takt)

Beeldmateriaal

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Informatie: de juiste takt van het achterwaarts gaan.



Verstoring van het taktmatig gaan, door:

Ruiter

- Geen onafhankelijke zit van de ruiter.
- Slecht passend harnachement.
- Verkeerd handhouding/ hand inwerking
- Niet op het juiste moment drijven
- Verkeerd zweepgebruik.
- Niet in overeenstemming met anatomie en fysiologie



Verstoring van het taktmatig gaan door:

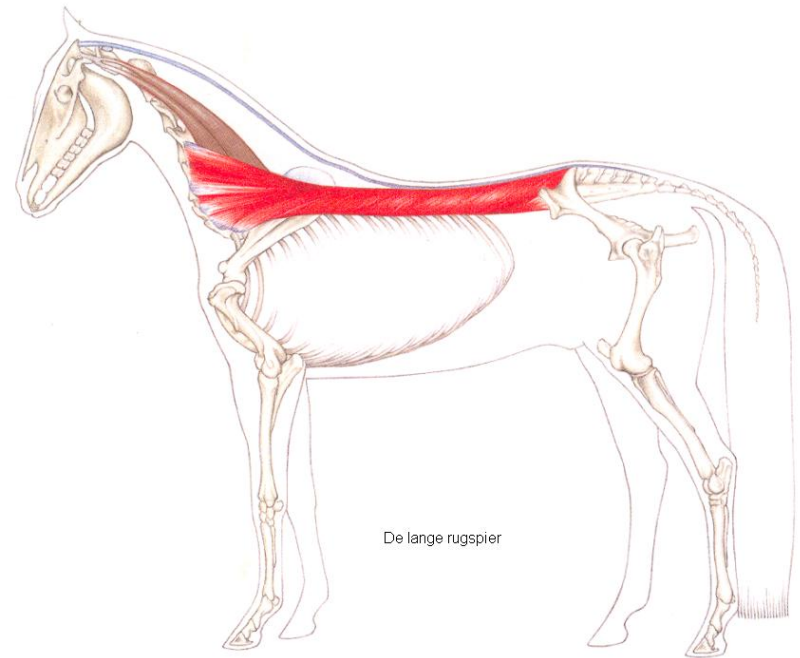
Paard

- Een onvoordelig exterieur kan taktfouten versterken
- Het paard is nog niet uitgebalanceerd
- Paard is kreupel



Taktmatig bewegen en anatomie

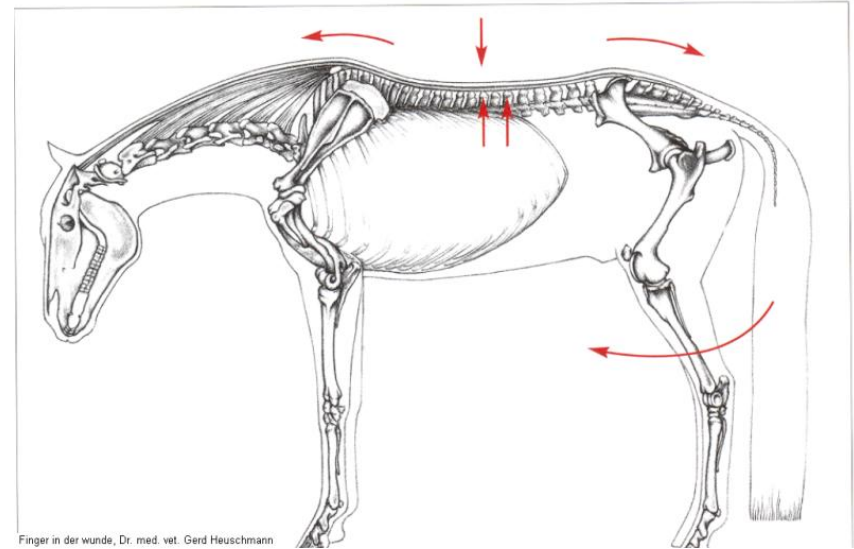
- Lange rugspier nodig om taktmatig te kunnen bewegen. Spel tussen ontspannen en aanspannen.



De lange rugspier

Het bandensysteem

- De halslengte heeft effect op de rugwerking via het bandensysteem.
- Te kort in de hals belemmert een ontspannen rugwerking en daardoor het taktmatig bewegen.
- Hals hoeft nog niet neerwaarts te zijn, maar wel op lengte.



Animatie

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Informatie: trainen van het paard in overeenstemming met zijn anatomie en fysiologie.



Takt bij het springen

Als een paard bij het springen niet taktmatig is dan is er spanning in het paardenlijf.
(spanning geeft fouten in het parcours)

Vormen van taktverstoring zijn:

- Slepende gang
- Hectisch bewegen
- Kort-lange pas
- Zijdelings onregelmatig bewegen (waggelen)



Taktmatigheid wordt bereikt door:

- Rustig maar doelbewust rijden.
- Zachte gevoelsvolle teugelvoering.
- Correct zweep gebruik
- Juiste manier en moment van drijven
- Correcte houding en het soepel mee te gaan in de beweging van het paard
- Rijden in het juiste tempo.
- In eerste instantie rijden in een voorwaarts-neerwaartse houding, zodat het paard onder de ruiter zijn natuurlijk evenwicht hervindt.
- Voldoende losgelatenheid van de rugspieren.
- Correcte aanleuning niet achter de loodlijn maar ook niet te ver ervoor.

Overgangen

Doelstellingen:

- De student kan het verschil aangeven tussen progressieve en verzamelende overgangen.
- De student kan de hulpen voor een overgang benoemen en uitleggen.
- De student kan benoemen wat een halve ophouding is, waar deze voor dient en hoe deze moet worden gegeven.
- De student kan aangeven wat een hele ophouding is, waar deze voor dient en hoe deze moet worden gegeven.
- De student kan de twee basisprincipes benoemen t.a.v. gebruik teugelhulpen

Wat zijn overgangen?

Verandering van gang -voorwaarts

- Halt naar stap
- Stap naar draf
- Draf naar galop
- Halt naar draf
- Halt naar galop
- Stap naar galop



Verandering van gang - terug

- Stap naar halt
- Draf naar stap
- Draf naar halthouden
- Galop naar draf
- Galop naar stap
- Galop naar halthouden



Verandering binnen een gang

- **Stap:** verzamelde stap – arbeidsstap – middenstap - uitgestrekte stap
- **Draf:** verzamelde draf – arbeidsdraf-verlengen van de drafpassen – middendraf – uitgestrekte draf
- **Galop:** verzamelde galop – arbeidsgalop middengalop – uitgestrekte galop



Benamingen en functie.

Losmakende of progressieve overgangen

(aan elkaar grenzende overgangen)

Stap – draf - stap

Draf – galop - draf

Verzamелende overgangen

(overslaan van een tussenliggende gang)

Halt – draf - halt

Halt – galop -halt

Stap – galop - stap



Hulpen voor een overgang

1. Halve ophouding waarbij het paard voor een kort moment meer wordt opgesloten tussen gewichts-been en handhulpen, waarop een nagevende teugelhulp volgt.
2. Meteen als het paard reageert moet de ruiter toestaan met de hand
3. De halve ophouding wordt net zo vaak herhaalt tot het paard reageert



Hulpen uitgesplitst

Zithulp: tweezijdig belastende zithulp. Voornamelijk de buikspieren van de ruiter worden wat meer aangespannen: zitbeenknobbels drijven het paard voorwaarts naar het bit.

Beenhulpen: voorwaartsdrijvende beenhulp: paard wordt naar het bit gedreven.

Teugelhulpen: hand blijft op de plaats en sluit (aannemen) zich, direct gevolgd door een toestaande teugelhulp. (snel achter elkaar herhalen tot reactie)



Halve ophouding

Gebruiken bij:

1. Overgangen van de ene naar de andere gang.
2. Het tempo binnen een gang te verkorten of te reguleren.
3. Het paard opmerkzaam te maken.
4. Verzameling of houding tijdens de beweging te verbeteren of te regelen.



Welke moment?

De **halve ophouding** is geen eenmalige gebeurtenis, maar wordt net zo vaak in het bewegingsritme herhaald tot het doel is bereikt.



Gebruik van de teugelhulpen

Twee principes:

1. Teugelhulpen mogen alleen in combinatie met gewichts- en beenhulpen worden gegeven;
2. Alleen bij een goed over de rug gaand paard kunnen de teugelhulpen via mond, nek, hals en rug tot aan de achterhand door werken.



Halve ophoudingen in de praktijk

Dosering van de verschillende hulpen is afhankelijk van opleidingsgraad en reactie paard:

- Te veel been = paard komt niet terug
- Te weinig been = paard valt stil
- Te veel hand = paard wordt kort in de hals of blokkeert
- Te weinig hand = paard komt niet terug
- Te veel zit = paard loopt door en drukt rug weg
- Te weinig zit = paard wordt kort in de hals of valt te veel terug

Kost veel tijd om het juiste gevoel te ontwikkelen!



Hele ophouding

- Kan vanuit alle gangen plaatsvinden
- Alleen op de rechte lijn
- **Leidt altijd tot het halthouden**
- Wordt met meerdere halve ophoudingen voorbereid.
- Laatste moment wordt het paard extra tegen de hand aangereden met zit en kuit.
- Hand is nu weerstandbiedend op de plaats.
- Op het moment dat het paard stil staat geeft de hand direct na.
- Zit en kuit zorgen dat het paard voorwaarts blijft denken.

Oefening

Doe deze opdracht met z'n tweeën

- Een van beide gaat op een stoel zitten de ander op zijn knieën ervoor.
- Pak beide handen van degene die op de stoel zit vast alsof deze de teugels vasthoudt.
- Trek zachtjes alsof het paard in zachte verende aanleuning is.
- Degene die op de stoel zit spant zijn bovenlichaam (rugspieren) aan, ribbenboog hoog, schouderbladen naar elkaar toe.
- Voel je zitbeenknobbels .
- Let op: ga niet achterover hangen
- Maak nu een aantal halve ophoudingen (gebruik je zit en hand hulp, benen gaat niet op een stoel) Hou je rug recht zodat je hand en zit gelijker tijd of bijna gelijker tijd samenwerken.
- Doe dit net zolang tot je het juiste gevoel hebt gevonden en het je makkelijk af gaat.
- Wissel nu van rol en doe hetzelfde.
- **Extra: trek aan de knieholtes je collega iets naar voren Hierdoor voelt hij/zij hoe de zit moet aanvoelen bij deze oefening.**

Leerdoelen

- De student kan de 5 verschillende trainingsdoelen benoemen.
- De student kan het overload –herstel en overcompensatie principe noemen en verklaren.
- De student kan benoemen binnen welk termijn spieren trainbaar zijn.
- De student kan benoemen binnen welk termijn pezen trainbaar zijn.
- De student kan benoemen welke 3 soorten spieren er zijn.
- De student kan van verschillende paarden benoemen wat hun voornaamste spier type is.
- De student kan een hartslag trainingsgrafiek lezen en benoemen welke hartslag het paard heeft tijdens de training.

Trainingsleer



Doel van je training

Verbeteren van de prestaties
van paard/pony:

- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Snelheid
- Lenigheid
- Coördinatie





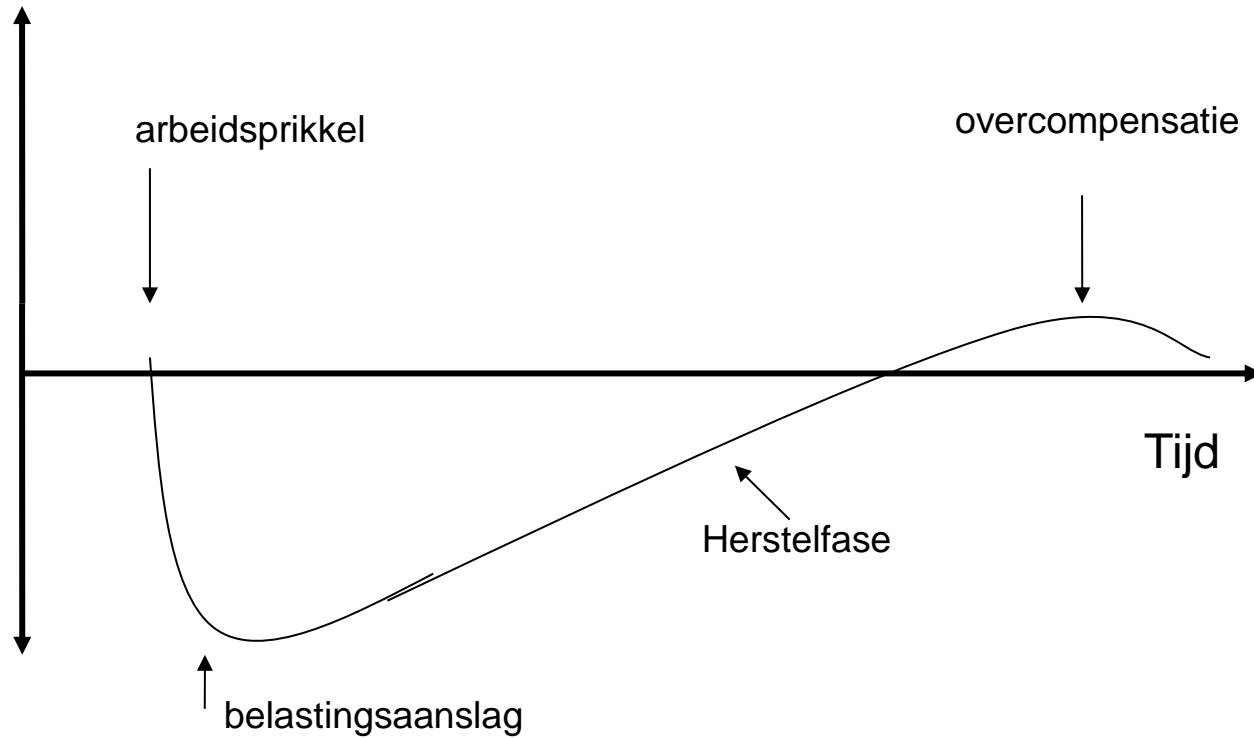
'Come along girls! Playtime's over.'

Je kunt **NOOIT**
alles tegelijkertijd
oefenen!

(probeer maar eens...)



Trainingsprincipe



Dus

- Als je op het juiste moment traint, dan verbetert het prestatievermogen van het paard
-**NA** de herstel fase!



Bedenk:

- Spieren reageren op training zeer snel (binnen 8 weken)
- Banden en pezen hebben 1,5 jaar nodig om sterk te worden. (Long Slow Distance training)
- Gewrichten zijn pas volgroeid op ongeveer 7 jaar.



Welke tak van sport en wat voor training?

- Genetische aanleg (type spieren)
- Karakter
- Specifieke individuele training

Hoe zit dat bij de mens?



Verschillende lichaamstypen en spieren.

Ectomorph: dun, lang en lange ledematen ; duursporter b.v. hardloper.

Spieren:

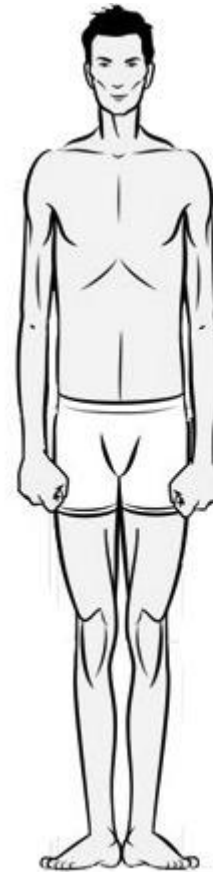
- Heeft veel duurvezels
- Moeilijk spieropbouw

Mesomorph: kleiner en meer gespierd: Krachtsporter b.v sprinter

Spieren:

- Veel krachtvezels
- Groeit makkelijk in zijn spieren

(er zijn meerdere types)



Ectomorph



Mesomorph

Spiere

Een spier bestaat uit 3 soorten vezels:

1. Duurvezels = levert duur prestatie
2. Krachtvezels = levert kracht prestatie
3. Combinatievezels = kan getraind worden als duurvezel of krachtvezel



Verschillende typen paard

Koudbloed: kan rustige arbeid lang volhouden (voor de ploeg)

Gebruikt lichaamsgewicht om de ploeg te trekken (niet zo zeer zijn spieren)

Spieren:

- Heeft veel duurvezels
- Weinig krachtvezels
- Weinig combi vezels
- Kan geen explosieve kracht leveren

Engels volbloed: heeft explosieve kracht en snelheid van korte duur.

Spieren:

- Veel krachtvezels
- Minder duurvezels
- Weinig combi vezels



Combinatie van beide

Rijpaard

Spieren:

- Genoeg duurvezels
- Genoeg krachtvezels
- Genoeg combi vezels

Kan veelzijdig getraind worden:

- Ontwikkeling duur
- Ontwikkeling kracht

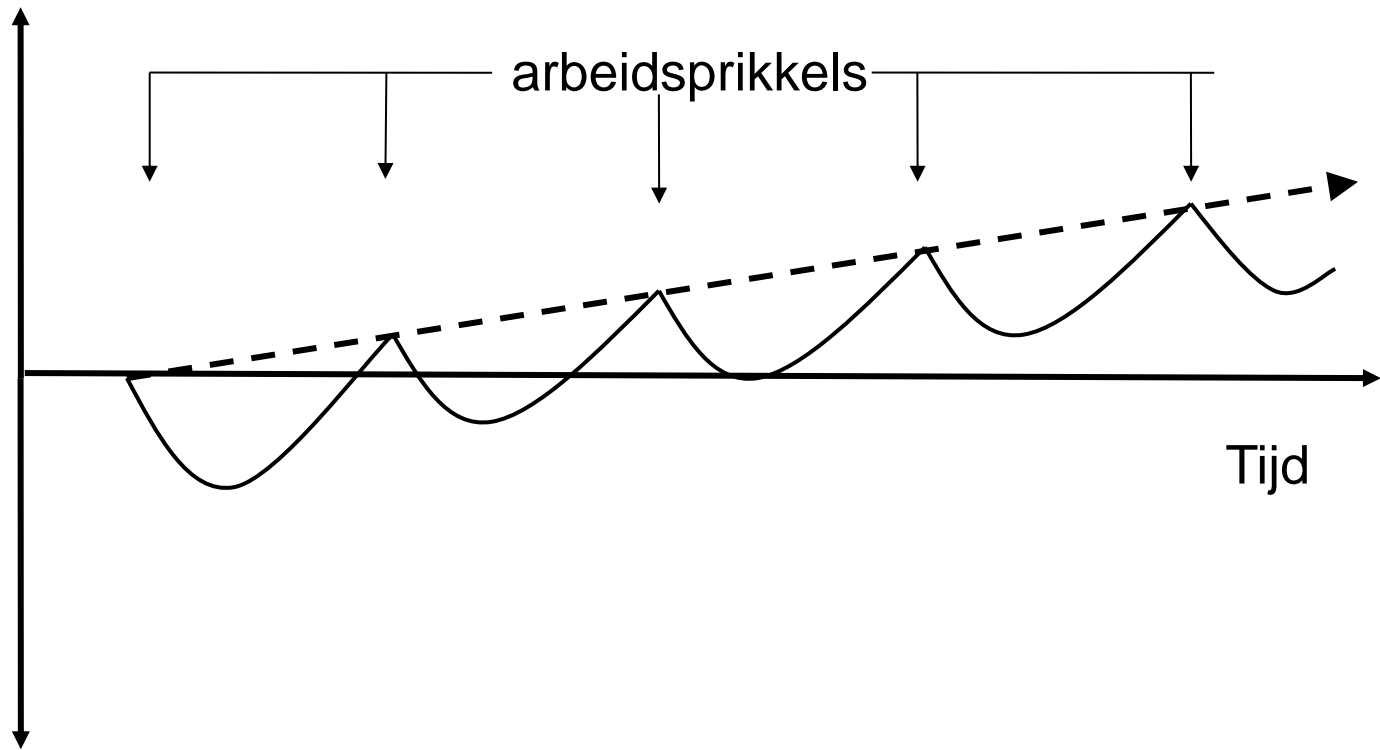
Vergt gerichte training!



**Aandachtspunten bij de training
bij b.v. het ontwikkelen van de
krachtvezels.**



Progressieve training



Efficiënt kracht trainen

- Hoe prestatie vermogen verbeteren?
 - Doel training vaststellen = kracht ontwikkelen (sterker maken)
 - Belastingaanslag (160-180 hartslag /min)
 - Herstelperiode
- Dagelijkse controle paard
 - Hartslagmetingen (*Melkzuurmetingen / Zuurstof*)

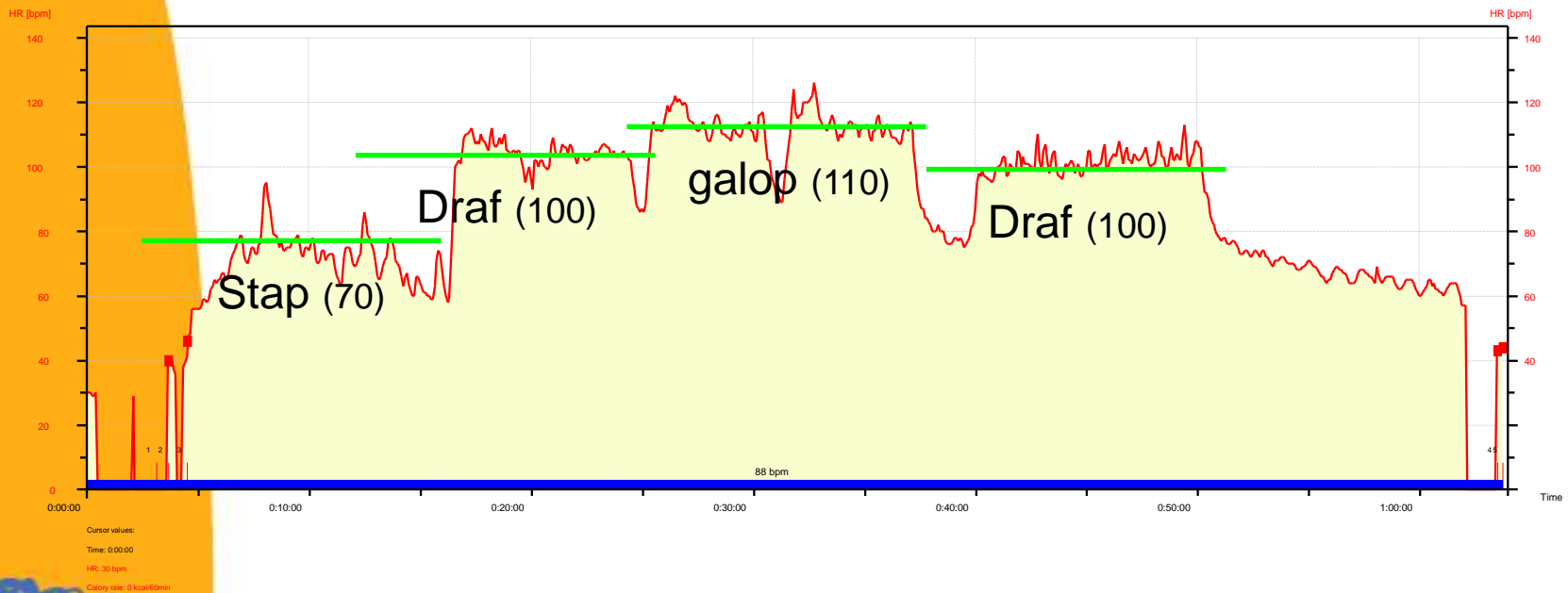
Belasting aanpassen aan:

- Leeftijd paard
- Africhtingsgraad
- Discipline



Training & Belasting

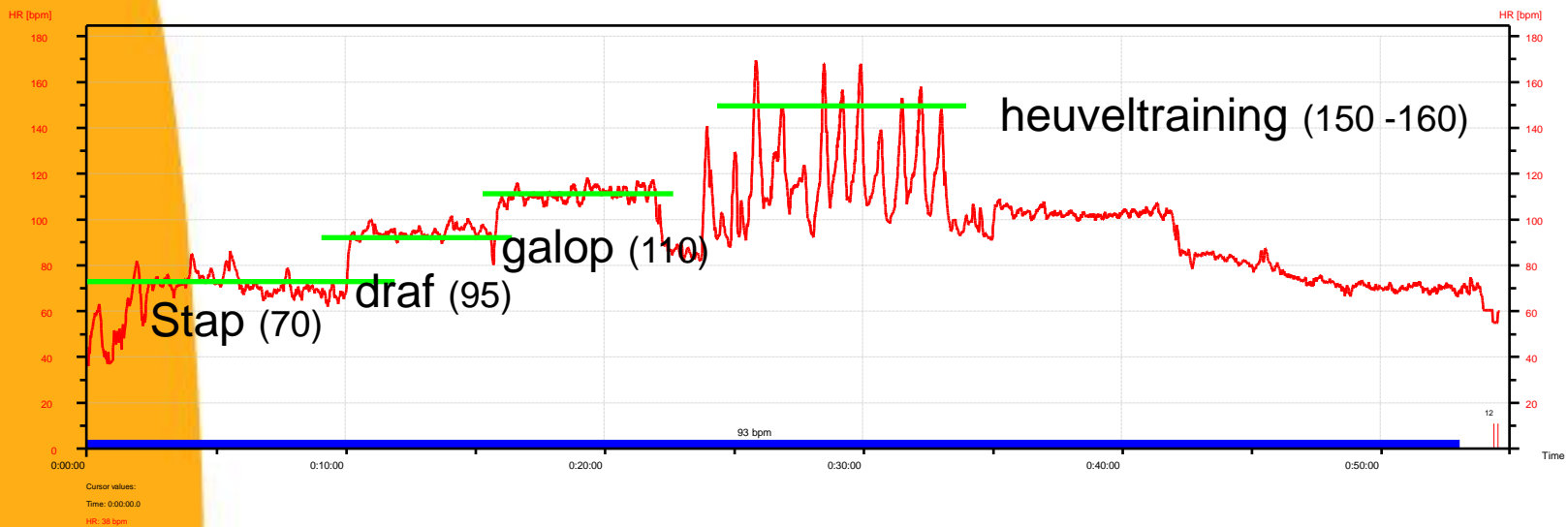
- Dressuurtraining ('zwaar')



Horse	Kingston	Date	13-10-2008	Heart rate average	88 bpm		
Exercise	13-10-2008 16:54	Time	16:54:56	Heart rate max	126 bpm		
Activity	General	Duration	1:03:46.4				
Note				Selection	0:00:00 - 1:03:45 (1:03:45.0)		

Training & Belasting

- Dressuurtraining + Heuveltraining

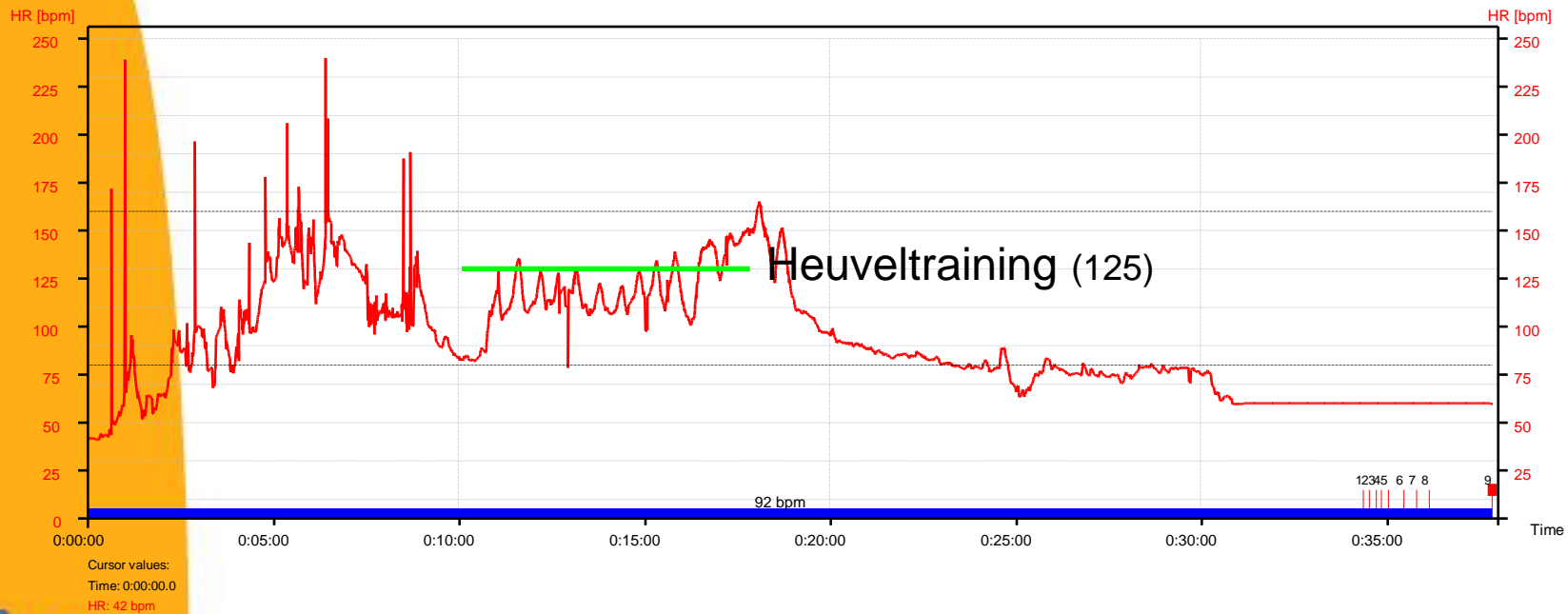


Horse	remco zuidam	Date	1-10-2008	Heart rate average	93 bpm		
Exercise	1-10-2008 19:03	Time	19:03:07	Heart rate max	169 bpm		
Activity	General	Duration	0:54:36.0				
Note				Selection	0:00:01 - 0:53:04 (0:53:04.0)		

Training & Belasting

Fittest: heuvel; 2x draf, 2x galop, 3x draf, 3x galop + 2x baan galop

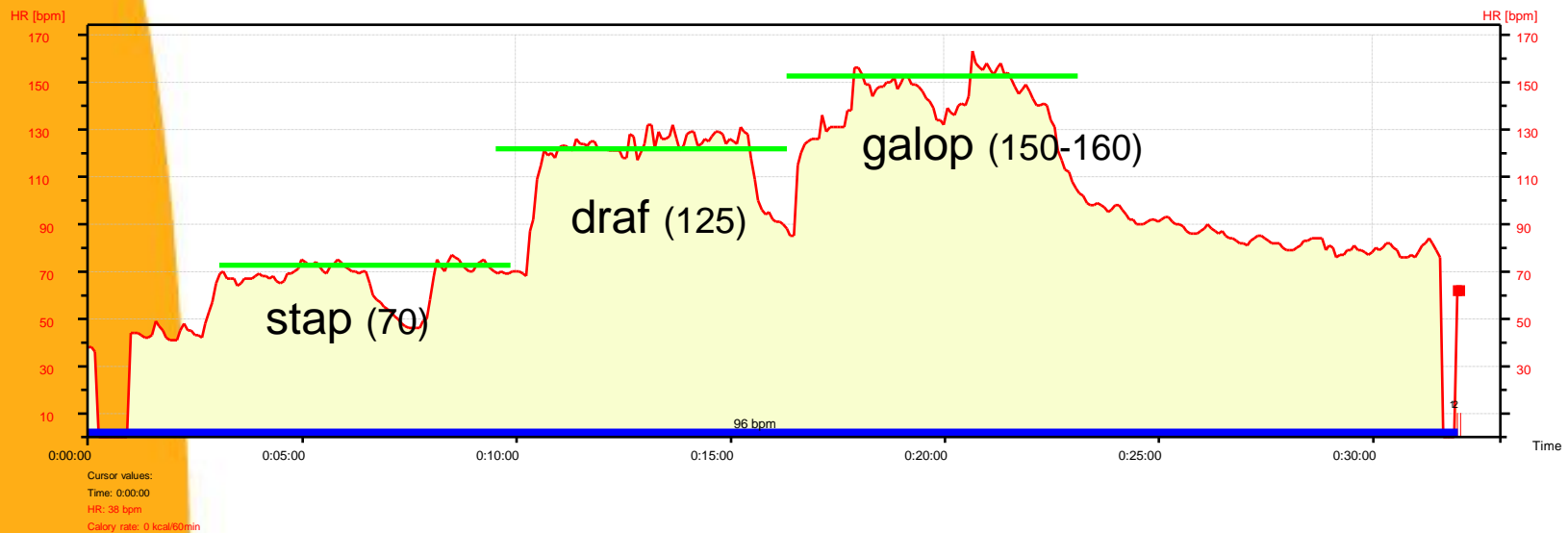
Eventingpaard



Horse	Moniek Meulder	Date	5-9-2008	Heart rate average	92 bpm	Limits 1	80 - 160
Exercise	5-9-2008 10:22	Time	10:22:09	Heart rate max	240 bpm	Limits 2	80 - 160
Activity	General	Duration	0:37:51.6			Limits 3	80 - 160
Note				Selection	0:00:01 - 0:37:51 (0:37:51.6)		

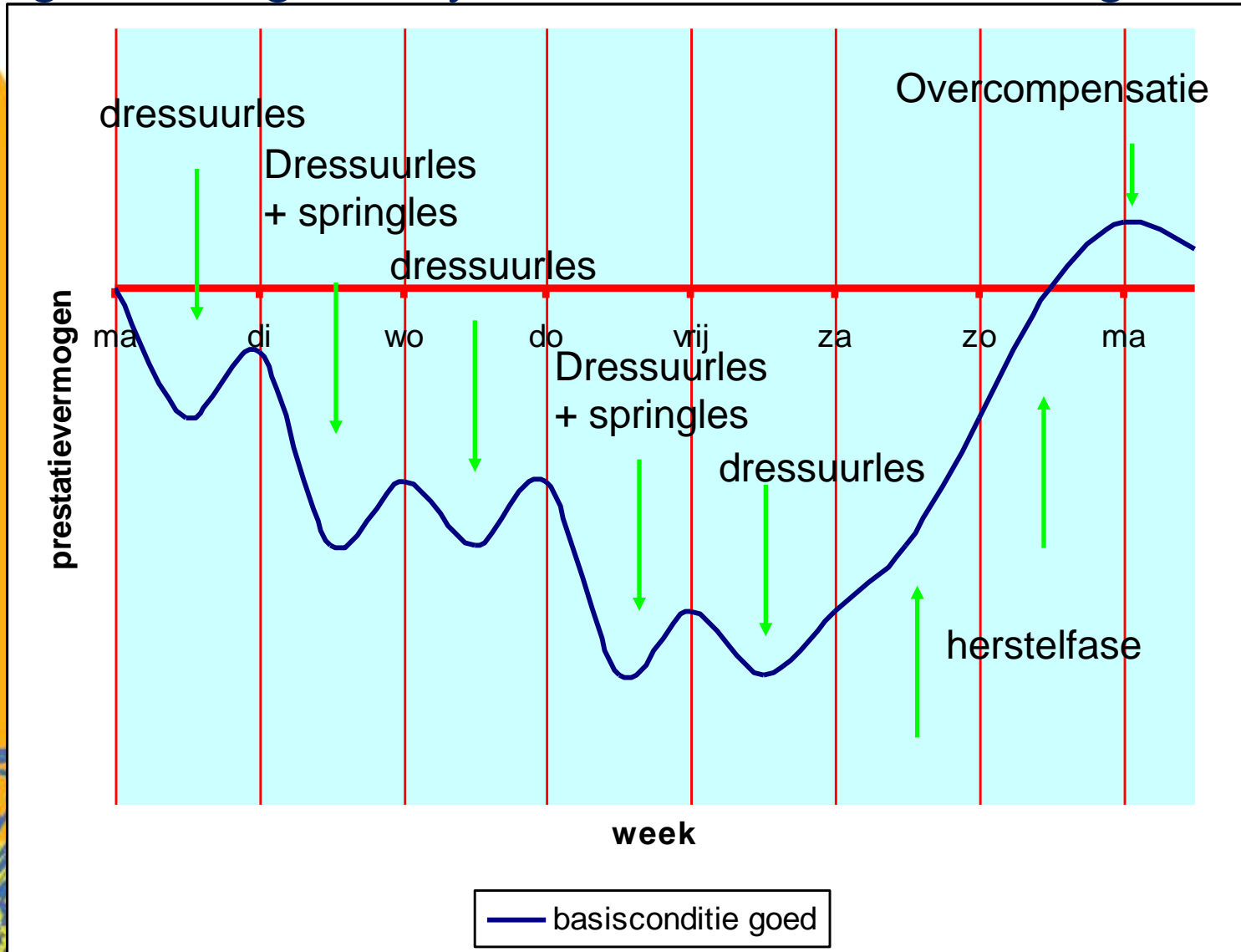
Training & Belasting

- ‘Jong’ paard = basisconditie minimaal
20 min. licht dressuurwerk



Horse	Queue	Date	15-10-2008	Heart rate average	96 bpm		
Exercise	15-10-2008 15:35	Time	15:35:01	Heart rate max	163 bpm		
Activity	General	Duration	0:32:04.6				
Note				Selection	0:00:00 - 0:32:00 (0:32:00.0)		

Dagen training waarbij in het weekeinde rust wordt gehouden



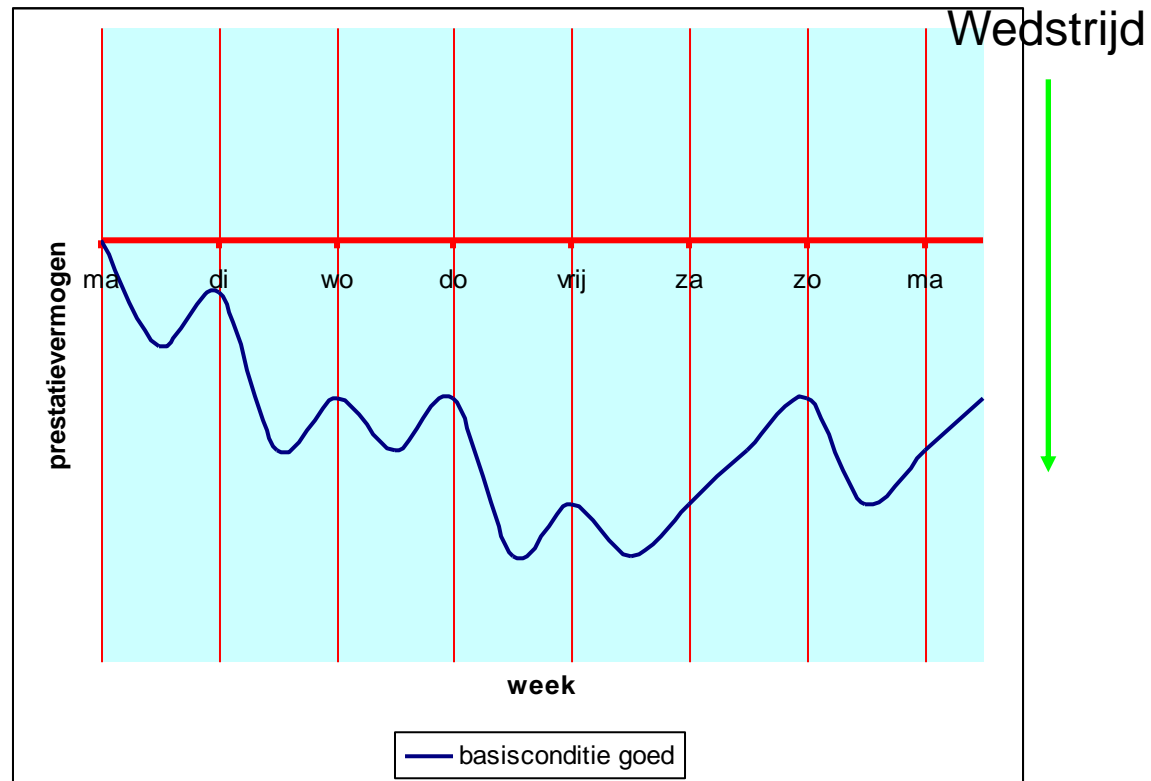
Overzicht trainingen:

- Maandag: **1 uur**
- Dinsdag: **1.5 uur**
- Woensdag: **1 uur**
- Donderdag: **1.5 uur**
- Vrijdag: **1 uur**

→ **Weinig ruimte herstelfase (za/zo)**

→ **Dit trainingschema geeft geen ruimte voor wedstrijden op zondag!**

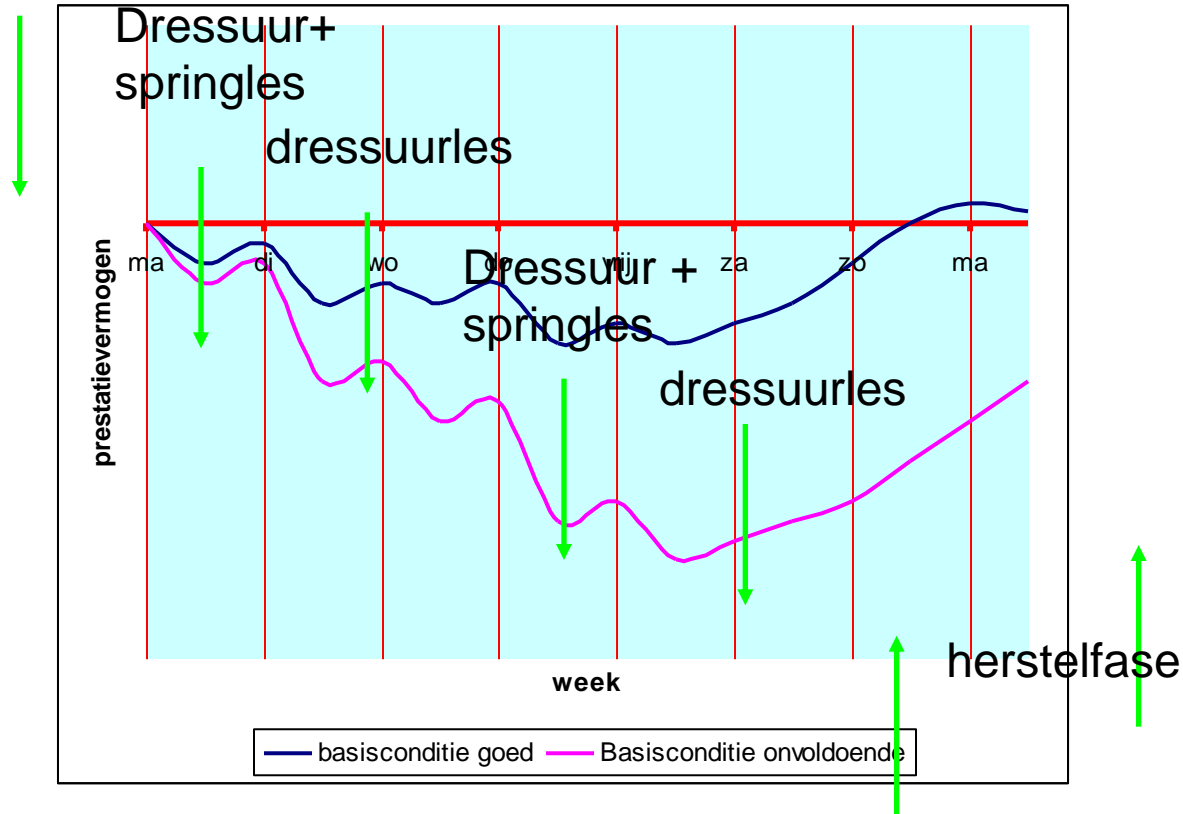
Week training met wedstrijd



Niet voldoende herstel !!

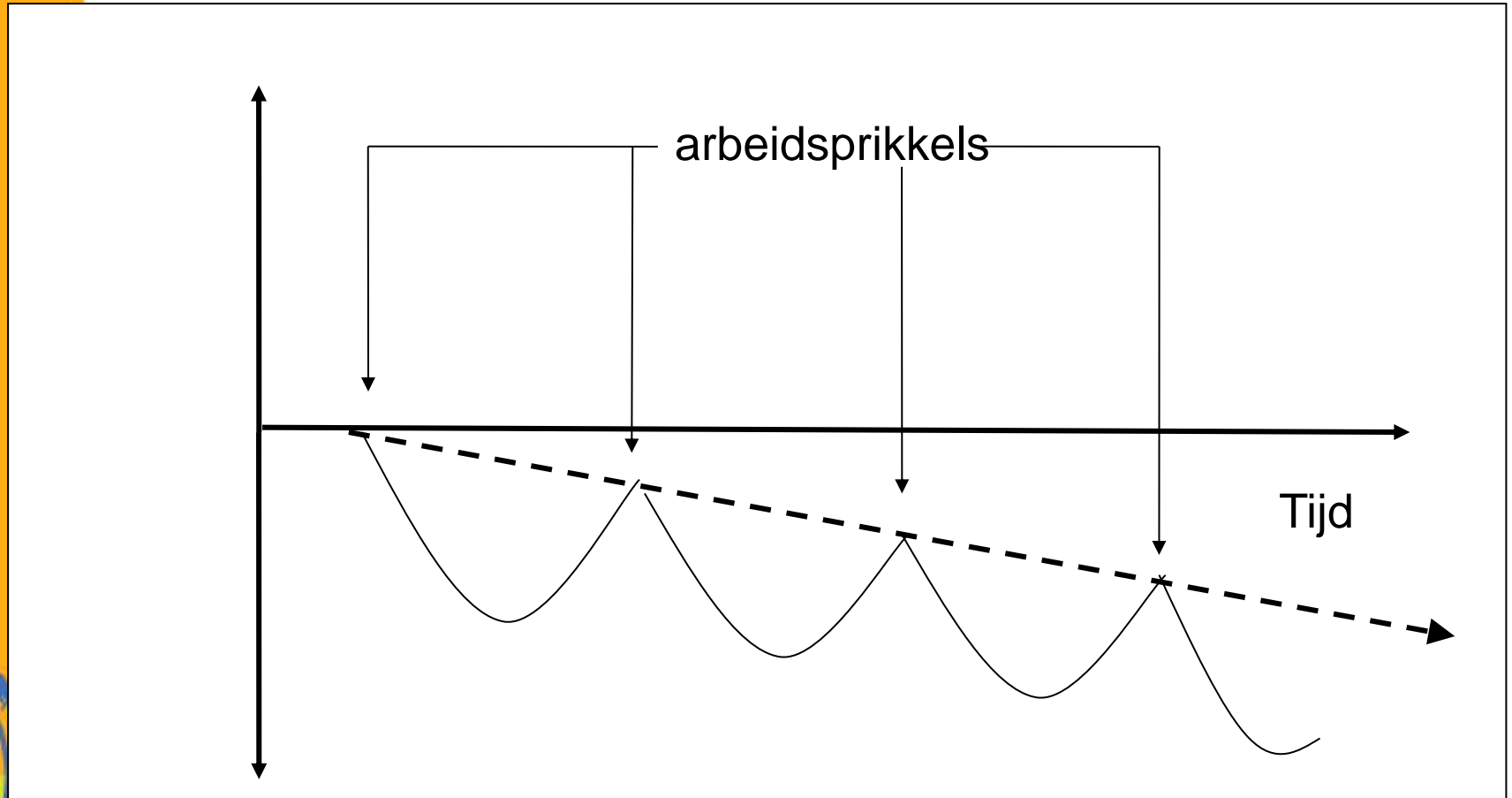
5 dagen training waarbij in het weekeinde rust wordt gehouden

dressuurles



Niet voldoende herstel !!

Langdurig effect.....



Conclusie

Paarden met onvoldoende conditie komen in een neerwaartse spiraal terecht als er elke dag hard gewerkt wordt

Oplossing:

- Duur en intensiteit training aanpassen
- Hersteltijd indien nodig aanpassen

