

# LONGEREN



Samengesteld door docenten Helicon Opleidingen NHB Deurne:  
A. Aarts, M. Eeken, E. Koelewijn, E. Timmermans

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enigerlei vorm of op enigerlei wijze, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enigerlei andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en de instelling.*  
© **Helicon opleidingen NHB Deurne**

## Inhoudsopgave

Voorpagina	01
Inhoudsopgave	02
<b>1. Doel en benodigdheden</b>	<b>03</b>
1.1. verschillende fases van longeren	03
1.2. nut van het longeren	04
1.3. benodigdheden	04
<b>2. Longeren in de praktijk</b>	<b>07</b>
2.1. Het oprollen van de longe	07
2.2. Hulpgeving	07
2.3. Het gebruik van de chambrière	07
2.4. Het longeren	08
<b>3. Hulpteugels</b>	<b>10</b>
3.1. Bijzetteugels	10
3.2. Stootteugel	10
3.3. Chambon	10
3.4. Gogue	11
3.5. Slofteugel	11
3.6. Pessoa tuig	12
3.7. Dubbele longe	12
<b>4. Springen aan de longe</b>	<b>15</b>
4.1. Het gebruik van bomen	15
4.2. Het springen aan de longe	15
Geraadpleegde literatuur	16

## 1. Doel en benodigdheden

Onder longeren verstaat men het laten bewegen/trainen van een paard aan een lijn die "longe" heet. In het algemeen laat degene die longeert het paard in een cirkel om zich heen lopen. De bedoeling daarbij is, dat het paard al gaande aan de longe onder appèl (veiligheid) staat van degene die de longe hanteert. Het paard aan de longe dient gehoorzaam te zijn aan de aanwijzingen die de longeerder geeft met de longe, de lange zweep die chambrière genoemd wordt, lichaam en de stem. Dit is vergelijkbaar met een rijpaard onder de ruiter, die gehoorzaam moet zijn aan de inwerkingen van zit, kuit en teugels van de ruiter.

### 1.1. Verschillende fases van longeren

Het longeren wordt ingedeeld in de volgende drie fasen:

#### **Eerste fase (longeren A): de lagere school van het longeren**

De longeerder krijgt het longeren onder de knie met een goed beleerd en rustig gaand paard. Hierbij wordt gelet op de volgende punten:

- De plaats van de longeerder is naast de voorbenen beginnend aan de linkerkant.
- De longeerder moet de longe op de juiste manier kunnen oprollen/afrollen en hanteren.
- De longeerder sluit het paard op tussen longe en chambrière, waarbij de longeerder ter hoogte van de schouder dient te staan.
- Op de linkerhand de longe links en de chambrière rechts, op de rechterhand andersom.
- De hoeken hoofd-longe en achterhand- chambrière moeten 70 graden scherp zijn.
- Nooit in de lijn voor het hoofd komen.
- Duidelijk en consequent zijn in de commando's.
- Belonen als het goed gaat met stem.
- Het stilstaan van de longeerder op het midden van de cirkel, hangt af van de opleidingsgraad van het paard.

#### **Tweede fase (longeren A): de middelbare school van het longeren**

Nadat de longeerder het voorgaande geleerd heeft, kan deze een jong paard krijgen om die aan de longe "te leren gaan".

- De eerste oefening aan de longe, is een oefening in het gehoorzamen aan de wil van de longeerder.
- Het is een oefening in het ontvangen en begrijpen van bepaalde commando's, aanwijzingen en hulpen.
- De grondslag van de gehoorzaamheid, is het vertrouwen.
- Rust, duidelijkheid en consequent zijn in de commando's is dus zeer belangrijk.
- Bij het komen op de cirkel, de longe geleidelijk laten vieren en een lichte spanning op de longe houden. (bij voorkeur volte van ongeveer 15 meter). Als de spanning van de longe afgaat, voelt het paard zich vrij (bukt of slaat). Hierbij is het van belang dat het paard van de longeerder afdraait waarbij het hoofd naar binnen gesteld blijft.
- Ontspannen te laten gaan op de cirkel op beide handen, wat de beweging van het paard ten goede kan komen.
- Door de juiste stelling en buiging waardoor het paard het binnenachterbeen kan onderbrengen en vandaar uit kan komen tot ontspanning.
- Belonen is zeer belangrijk, dus beloon altijd op een duidelijke manier.
- Het oefenen met cavalletie/drafbomen aan de longe, en een begin maken van het springen aan de longe.

## Derde fase (longeren B en C): Trainen aan de longe

In de derde fase worden de fijnere kneepjes aangeleerd, zoals het werken met chambon, gogue, pessoa, slofteugel en bijzetteugels (longeren B) en dubbele longe (longeren C).

### 1.2 Nut van het longeren



*Het algemene doel van longeren is het systematisch en functioneel trainen van een paard aan de longe. Dit kan voordeel hebben voor onder andere het rijden, mennen en keuringsklaar maken van een paarden.*

#### Het nut van longeren is:

##### Voor het jonge paard:

- Vertrouwd maken met de longeerder en te leren gehoorzamen aan de stem, lichaam en
- zweephulpen.
- Keuringsklaar maken van een paard.
- Zadelmak maken en laten wennen aan de hulpen van de ruiter .
- Voorbereiding op het aangespannen werk.
- Paard beweging geven als het om de een of andere reden niet onder het zadel kan lopen.
- Bij het paard ontwikkelen van de spieren en coördinatie.
- Uithoudingsvermogen ontwikkelen.

##### Voor het jonge en oudere paard

- Paard stalmoed kwijt te laten raken.
- Paard zadelmoed kwijt te laten raken.
- Paard gymnastiseren.
- Voorwaarts neerwaarts laten lopen.
- Ondertreden van het binnenachterbeen onder het zwaartepunt.
- Als hersteltraining na een zware training of wedstrijd.
- Correctie van paarden.

##### Voor de longeerder

- Het paard van de grond af zien bewegen en observeren (ook voor dierenarts!)
- Als hulp voor de ruiter bij zitles
- Als hulp voor de ruiter bij voltige

### 1.3 Benodigheden

#### Longe



De longe is vervaardigd van materiaal dat fijn in de hand liggen, dus bij voorkeur geen nylon.

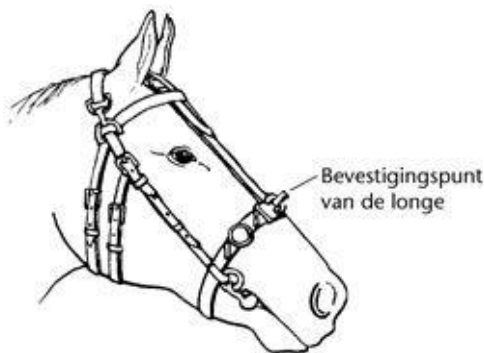
De longe is ongeveer negen meter lang zonder onderbrekingen. Dit omdat je de lijn moet kunnen laten vieren zonder storingen.

De longe kan op verschillende manieren aan het hoofdstel bevestigd worden. Bijvoorbeeld;

- aan de binnentrensring en aan het ringetje van de lage neusriem of door de binnentrensring en achter de hoge neusriem langs en terug vast aan de longe. Dit is vooral ideaal voor gevoelige paarden omdat je minder druk krijgt op het bit. Nadeel is door teveel spanning een eerdere breuk van de neusriem.
- door beide trensrings en weer terug achter de longe in een lusje. Deze manier heeft als voordeel dat de longe niet losgemaakt hoeft te worden bij het van hand veranderen, maar heeft als nadeel dat bij aanleuning de meeste druk op de buitenkant van het bit komt waardoor het paard het hoofd naar buiten brengt.
- De longe een slag om de binnenring en dan aan de buiten ring van de trens vast maken. Heeft als voordeel dat de druk gelijk over het bit verdeelt is en dat het paard makkelijk gesteld kan worden. Ook kan het bit niet door de mond getrokken worden.
- Nog een mogelijkheid is de longe door de binnentrensring te halen en dan over het hoofd heen tussen de keelriem door aan de buitentrensring te bevestigen. Het voordeel van deze manier van bevestigen is dat je een ophaal werking hebt.

Zorg er in ieder geval voor dat wanneer je gebruik maakt van hulpteugels de inwerking van deze niet verkeerd beïnvloed wordt door hoe je de longe aan het bit bevestigd.

### Kaptoom



Een stevig hoofdstel zonder bit. Wordt voornamelijk gebruikt voor paarden die het bit nog niet kennen of mondproblemen hebben. Midden op de neusriem zit een ring waaraan de longe bevestigd kan worden. Aan weerszijden daarvan zitten nog twee ringen waaraan eventueel de longe bevestigd kan 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. Bij sommige kaptooms zitten aan de neusriem aparte riempjes om een bit aan te bevestigen zodat je hier een

hulpteugel aan kan bevestigen en op die manier een optimale inwerking van het bit krijgt die niet verstoord wordt door de bevestiging van de longe aan het bit.

### Hoofdstel

Een rijhoofdstel kan worden gebruikt wanneer een jong paard aan het bit moet wennen of bij gebruik van een hulpteugel. De soort neusriem (lage of gecombineerde) is afhankelijk van het paard en doel. De teugels verwijderen of oprollen aan de keelriem.

### Zadel of longeersingel



Het fijnste is een goede (lederen) longeersingel met ringen op verschillende hoogtes om de longeerlijn door te halen of hulpteugels te bevestigen.

Paarden die erg trekken aan de hulpteugels zullen longeersingels te ver naar voren trekken. Hierbij kan men eventueel gebruik maken van een staatriem. Het is aan te raden om bij dubbele longe gebruik onder de singel een sjabrak te leggen zodat als de longe over de rug komt deze niet doorschuurt.

Gewoon het ritzadel gebruiken kan ook. Je moet dan wel zorgen dat je beugels niet loshangen, anders kunnen ze tegen de ellebogen van je paard botsen. Je kunt de beugels eraf halen, stevig opsteken of de beugels met een touwtje of riem aan elkaar maken (onder de buik door).

### Bescherming voor de benen

Het verdient aanbeveling om de benen van het paard te beschermen. Bij de voorbenen altijd peesbeschermers/pijpkousen. Afhankelijk van het paard strijklappen en/of springschoenen (strijken of balbetrapping).

### Handschoen

Om beschadiging van de handen tegen te gaan. Je hebt dan ook meer grip op de longe.

### De longeerzweep of chambrière

Een chambrière bestaat uit een lichte stok van minimaal 2,5 meter met een slag van minimaal 3 meter. Hiermee heb je voldoende reikwijdte om het paard aan wijzigingen te geven.

De longeerzweep moet tijdens het longeren en van hand veranderen in de hand of onder de arm worden gehouden. Dit voorkomt dat het paard niet op de longeerzweep kan gaan staan en daardoor breekt en er geen gevaarlijke situaties kan ontstaan bij het oprapen van de longeerzweep.

### Hulpteugels

Er zijn veel verschillende hulpteugels en eigenlijk hebben ze allemaal hun voor- en nadelen. Het is dus onmogelijk om aan te geven welke hulpteugel het beste is. Dit heeft te maken met verschillende factoren: fases van africhting, doel van africhting, bouw en beweging van het paard, de hoeveelheid ervaring van de longeur.

Veel belangrijker dan de keuze van de hulpteugel is het leren zien wanneer een hulpteugel goed is afgesteld. Dit bepaald namelijk of het gebruik ervan nuttig is of niet. **Een verkeerd bevestigde hulpteugel doet vaak meer kwaad dan goed.**

### Longeerbaan



Het longeren kan in principe overal plaatsvinden. Bij jonge onbeleeerde paarden kan het echter nuttig zijn een longeerbaan te maken of een gedeelte van de rijbaan af te zetten. De longeerbaan verhindert dan namelijk het uitbreken van het paard.

De longeerbaan heeft een middenlijn van ongeveer 15 meter. Op een grotere cirkel is het moeilijker om het paard goed onder controle te houden. Wanneer je op een duidelijk kleinere cirkel longeert worden vooral de jongere paarden teveel belast.

De bodem waarop het paard wordt gelongeerd moet slipvast, veerkrachtig en zeker niet te zwaar zijn. Een longeerbaan met te zwaar zand geeft een veel hogere belasting van de pezen en gewrichten van een paard.

## 2. Longeren in de praktijk

### 2.1 Het oprollen van de longe

De longe moet met grote lussen, zonder slagen, opgerold worden, zodat de longe bij het verruimen van de cirkel zonder problemen uit de hand kan glijden waarbij een constante verbinding in de longe aanwezig blijft. De lus aan het uiteinde van de longe moet je ook in de hand houden, maar zeker niet om de 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. Of door bij het overgaan op de andere hand, de longe bij het oprollen in de chambrière hand over te nemen. Als je het paard naar je toe laat komen, neem je de longe over in de rechterhand en breng je met de linkerhand de lussen, die bij het oprollen worden gemaakt, in de rechterhand.

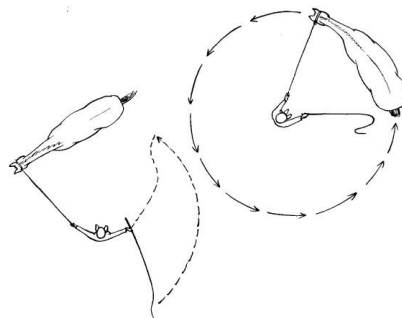
### 2.2 Hulpgeving

De stemhulpen die bij het longeren gebruikt worden zijn:

- STAP - STAPPEN
- DRAF - DRAVEN
- GALOP
- VOORWAARTS voor activiteit
- HO HO voor het langzamer gaan van het tempo
- HALT voor het halthouden.
- BRAAF voor belonen.

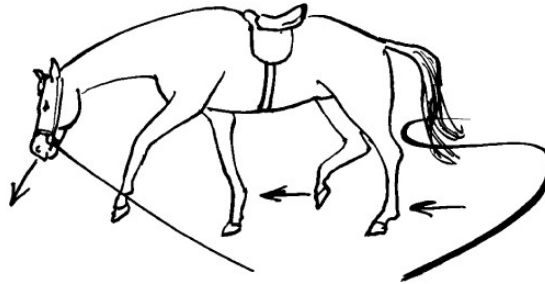
Tegelijkertijd met deze stemhulpen geef je de hulpen met de chambrière en met ophoudingen. De intonatie is het belangrijkste bij het geven van stemhulpen aan de longe. Van een laag naar hoog tempo kort en krachtig, van een hoog naar laag tempo rustig en langgerekt.

### 2.3 Het gebruik van de chambrière



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, richten we de chambrière op de schouder van het paard. De voorwaarts drijvende hulp met de chambrière moet altijd gebruikt worden in combinatie met de stemhulp; er mag echter niet met de chambrière geknald worden. Als het paard naar het midden van de cirkel moet komen, breng je als je rechtersom longeert de chambrière onder de linkerarm. Ga je over op de linkerhand, dan kun je de chambrière weer achter de rug om overnemen in de rechterhand.

## 2.4 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:

- Loop altijd links naast je paard.
- Loop nooit met een paard zonder longe naar de longeerbaan.
- Houd de longe in je rechterhand en het uiteinde in je linkerhand
- Loop ter hoogte van de schouder van het paard.
- Wees altijd alert, een paard is een vluchtdier.
- In de longeerbaan sluit je het paard tijdens het longeren op tussen longe en chambrière.
- Laat het paard in stap van je af gaan, waarbij je de slagen gelijkmatig, zonder verlies van verbinding uit de hand laat vieren.
- Als je het paard op de linker hand longeert, houd je de longe in de linker hand en de chambrière in de rechterhand. Bij longeren op 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.

Je begint met het longeren op de linkerhand, omdat dit de meeste paarden het gemakkelijkst ligt. In sommige gevallen is het echter doelmatiger om rechtsom te beginnen. Belangrijk is dat de paarden snel genoeg in STAP uit het midden weggaan! De longe laat je daarbij geleidelijk vieren. Houd je deze te lang vast, dan blijft het paard vlak om je heen draaien, of draait zelfs om. Laat je enkele lussen te veel los, waardoor het paard eigenlijk los komt te staan, dan is het risico groot dat het paard gaat bokken of met een voorbeen over de longe slaat. Het verband en samenspel tussen aandrijvende en regelende hulpen, is bij het longeren al even moeilijk als bij het rijden.

De volgende punten zijn hierbij van belang:

- De chambrière moet zich ten opzichte van het paard in de juiste positie bevinden.
- De longe moet zonder boog of spiralen in een rechte lijn naar de hand van de longeerder gaan. De houding van de arm is als die van de ruiter.
- De hoek tussen longe en paard moet voldoende gesloten zijn.
- Het in een regelmatig tempo lopen en goed gehoorzaam zijn aan de hulpen.

Fouten die veelvuldig gemaakt worden, zijn de volgende. De plaats van de longeerder ten opzicht van het paardenlichaam is te ver naar voren, de longe-arm wordt stijf en vaak te hoog gehouden.

Net zoals bij het rijden, zal de longe hand de aanzienlijke bewegingen van het paardenhoofd in stap en galop moeten toestaan en volgen, zonder dat het paard steeds een ruk aan het hoofd krijgt. De longe mag nooit over de grond slepen of in een boog hangen. In een gelijkmatige, soms sterkere, soms lichtere spanning komt de verbinding tussen longeerder en paard tot stand. Wanneer het paard aan de longe loopt, zal het door de buiging op de





cirkel na verloop van enige tijd de neiging vertonen om hoofd en hals naar beneden en naar voren te brengen. Wanneer de longe hand deze beweging toestaat terwijl de stem het paard beloont, zal het paard deze oefening, die hem aangenaam is, spoedig begrijpen. Wanneer het paard de spieren volkomen ontspant, zal het langzamer gaan lopen. Wanneer je het paard dan niet aandrijft, zal het tenslotte tot activiteit verlies komen. Met de stem en eventueel de chambrière, moet je er dus voor zorgen dat de voorwaartse drang bewaard blijft, echter niet zodanig dat het paard van schrik de spieren weer stijf maakt, het hoofd omhoog gooit en de rug hol maakt. Een paard dat aan de longe lopend naar buiten kijkt, dus zich aan de buiging op de cirkel onttrekt, zal het binnenachterbeen niet onder de massa brengen. Je moet het paard consequent op sluiten tussen de longe en de chambrière. Hierdoor ontstaat meer druk op de longe en wordt het paard uitgenodigd om meer tot buiging te komen. Het paard zal samen met het strekken van de hals en rugspieren het binnenachterbeen onder de massa kunnen brengen. Hierdoor heeft het longeren ook gymnastiserende waarde. Dit is essentieel voor goed en kundig longeren en zou in de meeste gevallen ook zonder hulpteugels tot stand kunnen komen.

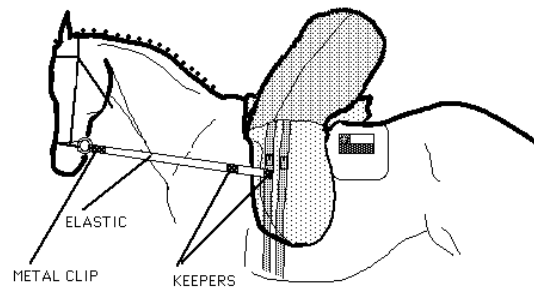
### 3. Hulpteugels

#### 3.1 Bijzettegels

De bijzetteugels werken het sterkste in bij de nek en kaakgewricht. Bij een juiste lengte zal het paardenhoofd net iets voor de loodlijn zijn. De verdeling van de bijzetteugel is na verloop van de cirkel, daarbij is een gelijke verbinding noodzakelijk. Ze mogen nooit zo kort bevestigd zijn dat de neus achter de loodlijn komt; evenals bij paarden waarbij we ze voor het eerst gebruiken, altijd iets langer gelaten moeten worden dan normaal. Indien het paard achter de teugel gaat lopen, om aan de lagendruk te ontkomen, dan zullen we vermeerderd aan moeten drijven.

Let op: de hulpteugels nooit op stal bevestigen, maar pas in de rijbaan!

Door de beweging die het paard maakt in het lichaam bereikt het longeren met bijzetteugel het **meeste effect** in de drafbeweging.



#### 3.2 Stootteugel

De stootteugel gebruiken we om het paard te brengen tot het strekken van de hals. De stootteugel werkt het sterkste achter in de hals. Hoofd en hals gaan naar voren en naar beneden, en maakt dus het paard langer. Hij verhindert eveneens het slaan met het hoofd. De bovenhals zal zich gaan ontwikkelen, terwijl de onderhals verdwijnt. De meest vriendelijke manier om een stootteugel te bevestigen is door hem vast te maken aan de neusriem of aan een onder het hoofdstel aangebracht halster eventueel kan ook een tussenstukje gebruikt worden.



#### 3.3 Chambon

In tegenstelling tot andere hulpmiddelen bij het longeren, werkt een chambon nooit terug, doch voorwaarts/neerwaarts. Zelfs wanneer het paard heftig wordt en weg wil stormen of het hoofd te hoog draagt, zal het bit nooit terugwerkend op de lagen drukken, maar alleen op de mondhoeken sterker inwerken. Daarbij zal het paard druk voelen op de nek en als reactie

hierop zal hoofd en hals naar voren en naar beneden strekken, waarop de chambon zich weer ontspant.



Door de chambon worden nerveuze paarden weer rustig, de paarden worden soepel.

Men kan met een chambon, bij goed gebruik, hertenhalzen en “slechte” ruggen corrigeren. Het paard wordt uitgenodigd om het hoofd en hals voorwaarts neerwaarts te brengen, hierdoor kan de achterhand beter onder de massa worden gebracht en een natuurlijke balans wordt bewerkstelligd. (mits een paard voldoende voorwaarts wordt gehouden).

Paarden die van nature hoofd en hals laag houden en/of teveel op de voorhand lopen, zullen alleen dan van een chambon verbeteren als we ze voldoende met de chambrière aandrijven zodat de achterhand meer geactiveerd wordt en beter ondertreed. Wanneer we een paard aandrijven dat los loopt dan tilt het eerst zijn hoofd op voordat het voorwaarts gaat. Ditzelfde doet het paard ook bij het longeren, dit is dan het moment waarop ook het paard met de lage hoofd/halshouding de chambon bemerkt/voelt. Alleen als het paard bij het longeren (in verhouding tot zijn gevoeligheid en de gewenste gang) voldoende voorwaarts wordt gedreven zal het zijn hoofd opheffen (uit de lage houding), de chambon merken en als reactie hoofd en hals voorwaarts/neerwaarts strekken. Het zwakste punt van de meeste paarden, rug en lendenen, worden elastisch/soepel en door betere bespiering gesterkt; dit hebben alle paarden nodig, ongeacht of zij het hoofd te diep, te hoog of normaal gedragen.

### 3.4 Gogue

De gogue nodigt het paard uit naast voorwaarts neerwaarts te gaan en werkt daarbij ook tot een nageeflijkheid in nek- en kaakgewricht. De druk op de lagen en nek versterkt zich als het paard het hoofd optilt en verdwijnt bijna helemaal als het paard het hoofd voorwaarts neerwaarts brengt waardoor meer ontspanning ontstaat in de rug en lendenen partij.



Wij gebruiken de gogue bijvoorbeeld bij een paard dat stormt aan de longe of bij paarden met een moeilijke hals, en dus niet bij paarden die zich makkelijk oprollen.

Zowel de gogue als chambon kan ook gebruikt worden voor springtraining aan de longe. Bijvoorbeeld het paard laten gaan over bomen, caveletti en het springen over hindernissen.

Ook wordt de gogue gebruikt in de voorbereiding voor bijvoorbeeld exterieur keuringen om te komen tot een optimale bespiering.

### 3.5 Slofteugel (touwtje)

De slofteugel belemmert gedeeltelijk het omhoog brengen van hoofd en hals, en werkt in op de lagen. De voorwaarts/neerwaartse beweging kan gedeeltelijk gevolgd worden. Het nadeel van een slofteugel is dat je een paard niet op lengte kan houden.

Een slofteugel is in het totaal 4 à 5 meter. Hij kan uit één stuk bestaan. Vaak is de slofteugel in het midden onderbroken met een gesp. De uiteinden van de slofteugel worden bevestigd aan de singel d.m.v. twee lussen met twee gespen of d.m.v. twee musketons aan een lus met een ring.

### Bevestiging:

Vanaf de bovenste ring van de longeersingel door de bitringen (van buiten naar binnen) naar de borst tussen de benen aan de singel. Een andere manier is vanaf de bitring zijdelings van de schouder aan de singel bevestigen.

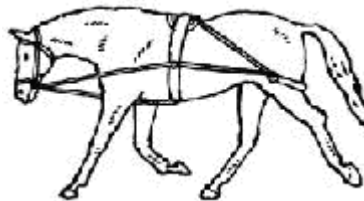


### 3.6 Pessoa tuig

Het pessoa-tuig wordt als hulpteugel gebruikt om het paard meer tot nageven te dwingen. Het is een hulpmiddel dat vrij grof inwerkt door de beurtelings beweging van het achterbeen wat via de katrollen versterkt op de lagen inwerkt.

Bij ondeskundige afstelling kan deze hulpteugel meer schade toebrengen dan positieve effecten.

Ten onrechte wordt vaak gesteld dat het bontje langs de achterhand het achterbeengebruik zal bevorderen.



Deze hulpteugel kan gebruikt worden ter voorbereiding van het werk aan de dubbele longe en ter voorbereiding van het mennen.

### 3.7 Dubbele longe

In sommige gevallen worden “groene” paarden (die nog nooit onder het zadel gelopen hebben) voordat zij een ruiter op de rug krijgen eerst aan de dubbele longe gelongeerd. Ze moeten dan natuurlijk wel gewend zijn aan de enkele longe te lopen met een longeersingel. De bedoeling van de dubbele longe is hier de paarden bitwijs te maken voordat zij bereden worden. Ook wordt de dubbele longe veel toegepast als correctiemiddel bij paarden met rijtechnische problemen, bij de verdere gymnastisering van paarden en bij het africhten van paarden voor de mensport.

Wanneer men ervoor weet te zorgen dat de buitenlonge steeds boven de hak van het buitenachterbeen blijft en men de bekwaamheid heeft om op het juiste moment weerstand te bieden en toe te staan, dan leidt het longeren met dubbele longes nooit tot moeilijkheden. Uitzonderlijk weinig paarden verzetten zich tegen die buitenlonge; zouden zij slaan dan

gebeurt er niets zolang de longe boven het spronggewricht blijft en wanneer zij de achterhand intrekken dan moet men alleen de buitenlonge iets minder spannen.

Er zijn twee manieren om een paard te longeren met een dubbele longe. Noodzakelijk is een longesingel met twee "losse" ringen om de longes door te leiden. Ook kan men een zadel met de beugels gebruiken. De beugels worden dan onder de buik door met elkaar verbonden d.m.v. bijvoorbeeld een beugelriem of de beugels strak bevestigen aan de singel; let wel dat de beugels boven de ellebogen van het paard hangen. De binnenlonge loopt vanaf de binnentrensring, door de binnenbeugel (-ring) naar de hand. De buitenlonge loopt vanaf de buitentrensring, door de buitensingel (-ring), achter langs de broek van het paard naar de hand. Voor paarden die nog niet gewend zijn aan de buitenlonge via de achterhand is het aan te bevelen de eerste keren de longe over de rug te laten geleiden. Hierbij is het verstandig om onder de singel een schabrak aan te leggen om doorschuren te voorkomen.

Voor het longeren met twee longes mogen de longes dus niet te kort zijn. Verder is het voor een goede longevoering noodzakelijk dat de beide longes gelijk zijn, dus even breed, even dik en soepel.

Bij voorkeur worden de longes gekoppeld of wordt gebruik gemaakt van een hiervoor gemaakte dubbele longe.

De dubbele longe stelt ons in staat om veel intensiever op het paard in te werken. De buitenlonge vervangt a.h.w. de buitenteugel en de buitenkuit, waardoor we in staat zijn om tot een correcte lengtebuiging te komen en zo het paard te kunnen gaan gymnastiseren.

#### **Benodigheden:**

- hoofdstel
- 2 longes of dubbele longe
- singel/zadel/schoftje (enkelspan)
- schabrak
- pijpkousen/ eventueel springschoenen
- chambrière
- handschoenen



#### **Bevestiging**

Maak de beide longes vast aan elkaar zodat het een geheel is.

Bevestig de longes aan weerszijde ter hoogte van de elleboog vast of door:

Bijv:

- ringen aan de singel
- door de stijgbeugels
- door de lichtogen van het schoftje

Niet te hoog vast maken want dan komt de longe onder de staart of over het kruis heen, waardoor je het contact verliest en dus de controle.

De longes worden vast gemaakt aan het bit, zonder dat hierbij slagen in de longes zijn. Verder kan de dubbele longe ook nog als slof bevestigd worden; hierin zijn verschillende mogelijkheden, hoog of laag.



## **De longes oprollen**

### *Werkwijze:*

Men neemt het paard mee naar de rijbaan of longeerbaan. Daar bevestig je de dubbele longe. In het begin met twee personen (veiligheid).

Het longeren met de dubbele longe kan afgeleid zijn van het Achenbachsysteem (mennen). Het voordeel hiervan is dat je desnoods de beide longes in één hand kunt nemen en dan eventueel de mogelijkheid hebt om met de chambrière het paard aan te drijven. Het contact met de mond blijft dan bewaard.

Je zet het paard op de volte (linksom) en neemt contact met beide longes. De rechterhand omsluit de beide longes. Als de lengte van de longe op maat is, rol je het uiteinde op als bij een enkele longe. Heb je deze opgerold, pak je het uiteinde over in de palm van je linkerhand. Neem contact met de binnenlonge. De binnenlonge heeft een constante spanning omdat deze vanuit de singel naar de hand komt. Je plaatst deze op de wijsvinger van je linkerhand. De rechter longe loopt achter het paard langs, waardoor het contact wat los-vast is.

De longes zijn zo verdeeld dat het paard om je heen loopt (uitgangshouding mennen). Om meer in te werken kun je ook nog de rechter longe 10 cm zijwaarts uitnemen, zonder dat hierbij het contact met de mond verandert (dressuurhouding). De chambrière is zowel op de linker als op de rechterhand in je rechter handpalm. Linksom wijst de chambrière aan de rechterzijde van de beide longes ter hoogte van het spronggewricht. Rechtsom wijst de chambrière naar links, naar voren en omhoog over de beide longes heen.

## **Het wisselen (van hand veranderen)**

Het paard draait buitenom bij het van hand veranderen en dit gebeurt in stap als volgt:

Je plaatst de rechter longe in de linkerhand zoals in de uitgangshouding. De slag van de chambrière neem je in de linker hand en laat de punt van de chambrière naar achteren wijzen. Plaats de rechterhand zo ver mogelijk naar voren en omsluit de beide longes, waarna de linkerhand over de rechter zo ver mogelijk naar voren gebracht wordt en beide longes omsluit. De rechterhand uitnemen en op de rechter longe plaatsen en omsluiten. Laat de linkerlonge hierna vieren tot het paard gekeerd is. Omsluit met de rechterhand beide longes en rol deze op als hierboven omschreven.

## **4. Springen aan de longe**

### **4.1 Het gebruik van bomen**

Om een paard kennis te laten maken met hindernismateriaal kun je hem longeren over bomen.

Wanneer het paard ontspannen loopt, laat je hem over meerdere bomen lopen (afstand ongeveer 1.30 m in een cirkel of een rechte lijn). In een later stadium kun je gebruik maken van een cavaletti. Je herhaalt de oefening totdat het paard ontspannen en in een goede coördinatie, met kracht in balans over de bomen loopt. Het gebruik van bomen moet een gymnastiserende waarde hebben.

Bij gebruik van hulpteugels zoals goque of chambon kun je het paard met meer lichaamsgebruik over de cavaletti laten werken.

### **4.2 Het springen aan de longe**

Springen aan de longe is een goede oefening voor jonge paarden om vertrouwd te raken met het springen. De voorbereiding aan de longe komt de veiligheid tijdens het springen onder het zadel ten goede. Men maakt gebruik van een enkelvoudige hindernis, deze is zijdelings aangeleund zodat de longe niet achter de staander blijft hangen (de staander mag niet boven de hoogte van de hindernis uit komen).

---

## Geraadpleegde literatuur

Trainen aan de longe JBGA

Longeren met Lammert Haanstra

Longeren kun je leren (artikel cap februari 2007)

Het paard in beweging, ontwikkelcentrum