


<b>Praktijkaart voor leerling/cursist:</b> <b>Naam:</b> <b>Datum:</b> <b>Stagebedrijf:</b>	K! <b>P</b>	<b>PT 2.3</b> Longeren Theorie en Fase 1	
---	-------------	---	--

**Exameneis: Zie exameneisen FNRS in kaarten LG 1.1**

Longeren Fase 1 is een belangrijke basisvaardigheid.

**Wat de examiner wil zien:**

Er wordt van je verwacht dat je een paard op een correcte en effectieve manier longeert.

Er wordt van je verwacht dat je de longe bevestigt op een manier die geschikt is voor het paard waar je mee werkt.

De examiner kan vragen stellen over de manier waarop je het paard longeert en waarom je kiest voor een bepaalde opbouw in het werk. Zorg ervoor dat je uit kunt leggen waarom je iets op een bepaalde manier doet.

**Hoe kun je je voorbereiden op het examen:**

Observeer hoe verschillende paarden gelongeerd worden en vraag de longeurs waarom zij hun paard op die manier longeren.

Overleg met de leiding gevende wat voor verschillende paarden een goede manier van bevestigen van de longe is, vraag waarom dit, voor een bepaald paard de goede manier is.

Oefen het longeren ook buiten de FNRS en wees je daarbij steeds bewust van de hulpen die je geeft, respecteer het Scala van de opleiding en de FNRS Trainingsprincipes.

**Vooraf weten (kennis van...): alle richtlijnen voor training zijn van toepassing EN zie PT 2.1 en PT 2.1.1**

Longeren is een trainingstechniek waarbij het paard onbelast gewerkt wordt aan een lange lijn, op een cirkel.

In eerdere kaarten van PT zijn het Scala van de Opleiding FNRS versie en de trainingsprincipes uitgebreid behandeld.

Longeren en al het andere werk op de cirkel is voor het paard zwaarder dan rechttuit lopen, hou daar rekening mee. Wissel vaak van hand en tempo. Neem de tijd om het paard op conditie te brengen. Ga niet met een jong paard een vol uur stevig aan de longe werken.

**Vooraf kunnen:** Als longeur moet je vrij nauwkeurig kunnen vaststellen of het paard op de juiste manier voortbeweegt, wat betreft houding, tempo en ontspanning. In de kaarten Instructie FNRS zijn we nader ingegaan op de verschillende gangen en wanneer deze zuiver zijn. Ook in GP vindt je meer over het beoordelen van de gangen en het herkennen van kreupelheden.

**Waarom:** Longeren geeft de trainer de kans het paard **te zien** werken, de trainer heeft alle tijd het paard tijdens het bewegen eens beter te bekijken.

Laten we wel vooropstellen dat het 'even rondslingeren' van een paard aan een lange lijn **niet** onder dit hoofdstuk valt.

Vooraf

Het paard loopt in cirkels om de trainer heen. Zo heeft de trainer doorlopend zicht op het paard. Er wordt gekeken naar de mate van het (ontspannen) gebruik van de spieren van de rug en de aanspanning van de onderlijn. De gangen en de algehele bespiering kunnen beoordeeld worden. Ook wordt gekeken naar de (zuivere) beenzetting in alle gangen, de mogelijke mate van buiging en stelling en de mate waarin het paard in evenwicht kan lopen **op beide** handen.

Naast het beoordelen van het paard kan de getrainde longeur het paard op de cirkel verschillende oefeningen en arbeid aanbieden om meer specifieke doelen te trainen.

### **Doel van het longeren**

Net als 'de dressuur' heeft 'het longeren' mede tot doel het paard te ontwikkelen tot een 'blijje atleet'. Longeren is een onmisbaar onderdeel van een harmonieuze, gevarieerde en systematische opleiding. De ontwikkeling van het paard wordt zichtbaar wanneer de longeur het Scala van de opleiding respecteert en de stappen van de systematische training één voor één (ook aan de longe) aanleert en bevestigt.

- De stappen van het Scala van de opleiding FNRS versie (zie voor de uitgebreide versie PT 1)
- Het evenwicht
- De ongedwongenheid en regelmaat van de gangen, de takt.
- De ontspanning/losgelatenheid
- De aanleuning
- De doorlaatbaarheid
- De impuls
- Het recht gericht zijn van het paard
- De verzameling / oprichting

*'Longeurs' die niet gehinderd worden door kennis richten (ongewild) schade aan. Werken op een cirkel kan voor het paard belastend zijn. Het paard moet voortdurend buigen en zijn evenwicht doorlopend aanpassen. Doet dit paard dat nog niet (goed genoeg), dan ligt het risico van overbelasting snel op de loer. Te lang, te vaak, te intensief of te chaotisch, op een verkeerde manier of op een te zware bodem longeren kan de oorzaak zijn van verschillende soorten blessures.*

**Werkomstandigheden (waardoor wordt het werk moeilijker/makkelijker):** Het werk is per paard verschillend, ook de redenen waarom het paard gelongeerd wordt lopen uiteen.

**Waar:** Op een gewone zachte bodem, in een afgezette ruimte van minstens 16 x 16 of meer, veel bedrijven hebben een zogeheten longeercirkel, eventueel overdekt, omdat een rijbaanbodemp veel te lijden heeft als er vaak op gelongeerd wordt. Wanneer toegestaan op een bedrijf, kan longeren ook in de rijbaan. Zeker met jonge of onstuimige paarden vliegt het zand soms alle kanten uit en maakt longeren de bodem onregelmatig.

**Wanneer:** Longeren doen we in veel uiteenlopende gevallen. Het jonge paard wordt deels aan de longe bekend gemaakt met het werken met mensen. Het **te** enthousiaste paard kan even de benen strekken voordat de ruiter gaat zitten, het paard dat geblesseerd is geraakt zal **ergens** in het revalidatie programma aan de longe gezet worden om weer een beetje op krachten te komen. Maar ook voor paarden die niets mankeren, om het werk afwisselend te houden. Regelmatig een keer niet onder het zadel maar wel werken aan de longe kan een waardevolle bijdrage (afwisseling) leveren in de training.

Een beginnende ruiter kan aan de longe een deel van de basis leren (zie Instructie Zittes) . Dit komt ook omdat een paard door correct (eventueel bijgezet, zie verder) longeren makkelijker de lange rugspieren zal ontspannen. De startende ruiter kan hierdoor makkelijker ontspannen gaan zitten en het gevoel van een goed gaand paard leren kennen.

Tijdens

Ook voor een menner is het een andere manier om het paard (op stemhulpen, zie verder) te trainen.

Ook een groot deel van de training van een voltigepaard vindt aan de longe plaats, naast dat deze natuurlijk regelmatig onder het zadel gereden wordt.

**Waarmee:** Longeerlijn van minimaal 8/9 meter (geen nylon), handschoenen, longeerzweep met slag, paard met hoofdstel, eventueel tussenstukje voor het bit, longeersingel.

## **THEORIE Longeren**

De basis van het longeren is niet zo heel erg moeilijk, dat kan 'iedereen' leren. Maar longeren aan één lijn zonder hulpteugels = fase 1, is slechts het begin van heel veel meer mogelijkheden. Een getrainde longeur kan niet alleen een groen paard opleiden en een geblesseerd paard revalideren.

Een ervaren longeur kan ook; een paard dat op het hogere niveau loopt vóór het werk onder het zadel, heel gericht opwarmen of technisch (aan de hand) voorbereiden op verzamelende oefeningen (overgangen en schouderbinnenwaarts in fase 3).

Een longeur die fase 4 bereikt werkt met dubbele lijnen en lange teugels het paard 'aan de hand' als voorbereiding op passage en piaffe onder de ruiter. Echt heel erg goed longeren getuigd van zeer veel vakmanschap en is de opstap voor het 'werk aan de hand' of het werk 'tussen de pilaren' = de Hoge school oefeningen schoolsprongen fase 5; de Levade, de Courbette de Croupade, de Ballotade en de Capriool.

De waarde maar vooral ook de mogelijkheden van de basis van dit vakmanschap, verkregen door heel veel oefening, wordt door zeer velen zwaar onderschat. Longeren is een vak apart.

Zo het jaren duurt voor een beginner ook daadwerkelijk een ruiter (met ruiterhanden en ruiterbenen) is geworden, zo duurt het ook jaren voordat een longeur op een simpele cirkel een scala aan mogelijkheden ter beschikking staat. Laat je nu vooral niet ontmoedigen, de longe is een onmisbaar hulpstuk in de dagelijkse praktijk. Wanneer je echt je beroep maakt van paarden zal je nog heel wat uren op de cirkel staan. Hoe eerder je (nog veel beter) met de longe om leert gaan des te groter is de kans dat je 'het te pakken' krijgt. Goed kunnen longeren nogmaals, is een ZEER waardevolle vaardigheid. In deze kaarten geven we je de theorie en de basis van het longeren = fase 1.

In PT 8.0 vindt je Longeren fase 2 en daar vindt je ook oefeningen voor fase 3, de aanloop voor fase 4 en 5.

Omdat het paard tijdens het longeren geen gewicht hoeft te dragen of aangespannen is voor een rijk, zal het zich vaak eerder ontspannen, mits het paard correct gelongeerd wordt. Tevens heb je tijdens het longeren de kans op het paard te analyseren en inzicht te krijgen in de bespiering, de manier van gaan, het werkplezier (het ontbreken van stress signalen), de conditie en souplesse, enzovoorts.

Om goed te kunnen longeren, moet je op de eerste plaats dus een goed inzicht hebben in het 'gaan' van het paard. Ook wel genoemd; rij- technisch inzicht. Het grootste compliment dat je ooit van ervaren collegae kunt krijgen is; 'dat je het wèl ZIET'. Daarmee wordt bedoeld dat je aan kan geven waar het paard tekort komt, wat er wel goed gaat en wat je als longeur kan doen om het paard te verbeteren.

### **Kenmerken van een goede longeer sessie fase 1 van een paard**

Het paard begrijpt de hulpen (signalen en stemhulpen) van de longeur en is lichamelijk in staat de bewegingen uit te voeren. Daardoor geeft het paard aldus dus de indruk dat het uit vrije wil (zonder stress signalen) datgene doet wat van hem wordt gevraagd. Met vertrouwen en oplettendheid geeft het zich over aan de longeur (= willen). We nodigen het paard uit, door onze houding, signalen en inwerking (longe, stem, longeerzweep), zijn stelling en buiging aan te passen aan de gewenste cirkel.



Stelling wil zeggen dat het paard **het hoofd** in de richting van de gevraagde beweging draait (roteert) hij kijkt met zijn voorhoofd in de juiste richting **als** het buitenoor iets **voor** het binnenoer komt. Het paard mag NIET in de nek /hals opzij wordt gebogen.

Als het hoofd ontspannen (om de lengte as) draait wordt de oorspeekselklier (deels) door de rand van de onderkaak bedekt. Als de rest van de lengteas (wervelkolom) van het paard niet mee doet aan de stelling en recht blijft is er geen sprake van volledige lengtebuiging.

*De kant waarnaar* het paard gesteld is, wordt de 'binnenkant' en de andere kant wordt dus de 'buitenkant' genoemd. Stelling met **teveel** halsbuiging zal bijna altijd leiden tot het weglopen over de buitenschouder en/of tot onregelmatig gaan, dus taktfouten.

De stap is regelmatig, vrij en ontspannen. De draf is regelmatig, vrij, soepel, krachtig en actief. De galop is regelmatig, licht en gecadanceerd. De achterhand moet in alle omstandigheden actief zijn. Beide achterbenen moeten actief naar voren treden.

Op de eerste vraag van de longeur wordt de achterhand nog actiever en verlevendigt daardoor de bewegingen van **alle andere delen** van het paard. Dankzij de steeds aanwezige impuls en de elastische buigzaamheid van zijn gewrichten, die door geen enkele beperking (ook niet door de longeur) wordt tegengewerkt, beantwoordt het paard bereidwillig en zonder twijfelen, met kalmte en stiptheid aan de verschillende vragen en opdrachten van de longeur.

Het paard toont daarbij, zowel geestelijk (begrijpen) als fysiek (kunnen en doen), een harmonisch en natuurlijk evenwicht. Dat is wat we willen zien, nou moeten we het ook nog kunnen.

Wanneer je je stap voor stap aan het Scala van de Opleiding houdt kan er niet zoveel misgaan. Hooguit heb je soms te weinig geduld. Het trainen van een rijpaard, de leerschool die het paard moet doorlopen kost het paard net zo veel moeite en net zo veel tijd als dat het vraagt om van een 'gewoon' mens een goede ruiter te maken.

Geduld: wanneer je deze tekst leest en je denkt... 'kom paard, kijk, dit is een longe... en een bijzetteugel, leuk hè? 'Weet je wat jij gaat? Jij gaat vandaag eens in verzameling en dan licht en gecadanceerd galopperen...'

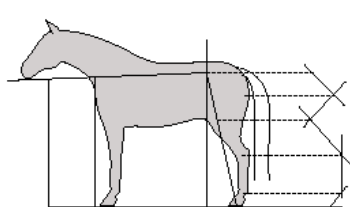
Dan zal je in 99% van de gevallen van een koude kermis thuiskomen. Je kunt geen enkele trap 'charmant' oplopen als je treden overslaat.

Iedereen MOET beginnen bij het begin, ook de paarden! Kijk naar het paard, eerlijk! Neem het lijstje van het Scala in je achterhoofd en vraag je serieus en DOORLOPEND af wat je paard **nu** kan, en wat (**nog**) niet. Leer je paard alle treden van de trap **kennen en kunnen**. Stel **redelijke** eisen, ga niet te langzaam maar overvraag hem ook niet. Naast de tijd die je ermee verspilt, kost dat nog zoveel meer.

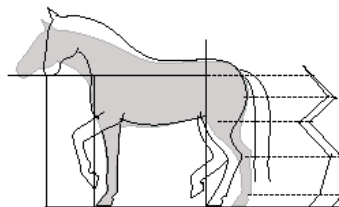
De FNRS Trainingsprincipes helpen je eerlijke trainingen en oefeningen samen te stellen die het paard kan begrijpen.

Ben je een beetje muzikaal, denk dan dat de treden van het Scala een toonladder zijn! Do, re, mi... Re, do, do... Mi, re, mi... Mi, fa ,so... Leer de tonen vloeiend in elkaar over te laten gaan en voor je het weet heb je een klinkend resultaat!

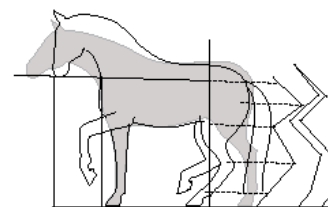
### Het Scala van de opleiding, nu voor de longeur...



Natuurlijk evenwicht



Horizontaal evenwicht



Evenwicht op de achterhand

**Takt > Ontspanning > Aanleuning, Nageeflijkheid > Impuls, Schwung > Recht gericht zijn > Verzameling**

**< < < < < < < < D O O R L A A T B A A R H E I D > > > > > > > >**

### Takt = Ritme en regelmaat

Met takt wordt de regelmaat en de juiste volgorde van de beenzetting bedoeld, die hoort bij de desbetreffende gang.

Met ritme wordt bedoeld de gelijkmatigheid in tijdsduur tussen optillen en neerzetten van de benen.

Onder regelmaat wordt het gelijk blijven in tijdsduur van de ondersteuningsmomenten van de benen van het paard en de gelijke paslengte behorende bij de desbetreffende gang verstaan.

Aan de longe loopt het paard doorlopend op de cirkel. Dat is dus heel anders beoordelen (kijken) dan dat we het paard over een rechte lijn laten lopen. Het paard loopt voortdurend in een wending. Dat wil zeggen dat het paard als het goed is doorlopend gebogen loopt en zijn beenzetting daarop aanpast.

Het is de taak van de longeur om te zien of een paard taktmatig zuiver gaat in de gevraagde buiging en/of het paard **kan** 'sporen' op de cirkel. Een paard dat spoort op de volte laat dit zien doordat het binnenachterbeen meer onder het zwaartepunt wordt gebracht, daardoor komt de binnenheup van het paard in de beweging iets lager dan de buitenheup.

De longeur kan ook zien of de buiging wel **door het hele lichaam** van het paard doorkomt. Let dus ook vooral op de mate van hals(buiging) en de mate van stelling. Een paard dat met het hoofd/de hals **voorbij** de binnen voorknie komt is niet correct gebogen maar 'knakt' teveel in de (zeer) flexibele hals (vaak al bij de schouderaanzet). Het paard voorkomt op deze wijze buiging in veel andere delen van het lichaam. Meestal loopt dit paard 'weg over de buitenschouder', hij zwaait uit aan de longe! Zie ook in Instructie: stelling, lengtebuiging, wendingen en recht richten.

Een paard, dat niet correct buigt, loopt:

... als een plank op de cirkel, of

... de achterhand zwaait uit... , of

het paard valt weg voor de binnen of de buitenschouder... , of

het dier is te gespannen en maakt dan 'fouten' in de takt.

Een gespannen paard buigt niet fijn, beweegt niet regelmatig en harmonisch, hij rommelt, neemt afwisselend grotere en kleinere, snellere en langzamere passen. Een te langzaam paard wordt **te** herhaaldelijk aangedreven, de takt zal dan ook niet regelmatig zijn.



Er is geen correcte buiging zonder stelling mogelijk, terwijl stelling zonder buiging wel mogelijk is (zie bij Instructie bijv. Wijken voor het been).

### **Ontspanning (losgelatenheid)**

De taktmatige bewegingen zijn ook aan de longe alleen juist als het paard de benodigde spieren ongedwongen en soepel ritmisch aan en weer kan ontspannen. Alleen een paard dat zowel mentaal (begrijpen) als fysiek (kunnen) ontspannen is (ook ongedwongenheid genoemd), kan losgelaten gaan en tot volledige werkwilgheid (willen) en prestatievermogen (doen) komen. Alleen vanuit ontspanning kan het paard tot de juiste aanspanning (functionele vormspanning) komen.

### **Nageeflijkheid**

Een paard dat na de rugspieren te hebben ontspannen ook loslaat in de hals/nek **en** het kaakgewricht noemen we nageeflijk. Nageeflijkheid wordt alleen correct mogelijk gemaakt door een vermeerderd ondertreden van de achterhand. Het paard dat zojuist niet meer merendeels op de voorhand loopt ontspant zich acuut in het nek- en kaakgewricht. Op het moment dat het zwaartepunt naar de achterhand schuift, laat het paard voor 'los'. Een signaal van de longeur (aan de achterhand meer actie vragen bijvoorbeeld) kan (eventueel ineens) bij een nageeflijk paard 'van achter naar voor' doorkomen. De achterbenen zetten af en duwen de beweging vloeiend **als een golf** door het lichaam.

'Als een golf door het lichaam' moet je nogal letterlijk nemen; denk maar eens aan water... Golft het water van Afrika naar Amerika en terug of gaat de golf door het water en blijft het water waar het is? 'Schiet de emotie als een golf door je heen of wordt je afgeschoten door de emotie?

### **Aanleuning**

Onder aanleuning wordt verstaan de licht verende druk die het (functioneel) ontspannen paard **op de longe** aanbiedt, als gevolg van de voorwaartse inwerking van de longeur, nadat deze contact met de longe heeft opgenomen.

Aanleuning voelen is wel zo een beetje het moeilijkste onderdeel van het leren longeren. Een goede ruitershand is al best heel lastig om te ontwikkelen, nu is de 'teugel' nog veel langer. Een longe heeft als alles goed is dezelfde verbinding met de mond als de teugel. Constant, **ononderbroken**, niet klapperend maar een beetje 'saaï'... Doorlopend hetzelfde voelen is helemaal prima.

Een longe hoort niet strak gespannen te staan anders blokkeert de longeur het ondertreden van het binnenachterbeen van het paard. Een longe die voortdurend te los of slap hangt, of erger nog aan en af klappert en een longeur die niet (juist) inwerkt laat het paard eigenlijk maar een beetje 'zwemmen', hij laat het paard deels aan zijn lot over.



Dat is niet zo verstandig want **van nature**, = zonder onze inmenging, neemt het paard de bocht namelijk niet uit zichzelf zoals wij dat graag zouden willen. Het (onbeteugelde) paard zal eerder 'over de binnenschouder' (uit verticaal evenwicht) gaan lopen.

In de kaart 'PT 2.1 Vrij werk' kan je dit 'naar binnen vallen' corrigeren door meer richting het binnenachterbeen te bewegen en je front meer in de richting van de beweging te draaien.

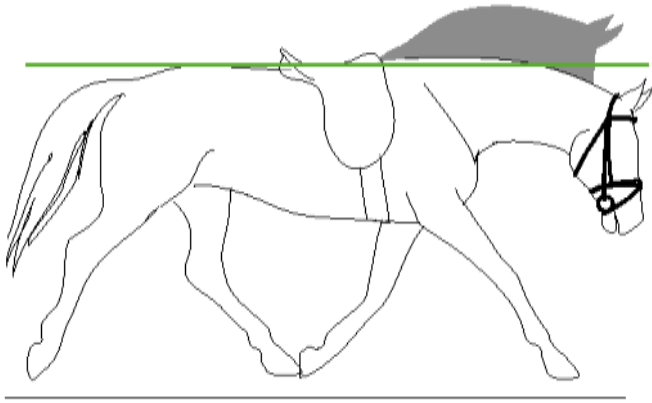
Aan de longe willen we met de combinatie van: tegelijkertijd drijven van de achterhand **en** aanleuning aan de voorhand op de longe - het paard nog concreter leren op de volte in zuiver evenwicht te lopen, zodat alle benen evenveel dragen.

Als **voorbereiding** op het dragen van het gewicht van de ruiters of bijvoorbeeld **ter ondersteuning** en of afwisseling van het werk onder het zadel.

### **De houding van het paard**

Tijdens het longeren is de houding van het paard afhankelijk **van het doel** van het longeren. We beginnen altijd aan 'de lange teugel', dan gaan we door het opnemen van de longe en het inwerken van de longeur werken naar een voorwaarts neerwaarts gerichte 'houding' tijdens de beweging.





Doorlopen, evenwicht vinden door de inwerking en aanwijzingen van de longeur en daardoor in de gelijkmatige lengtebuiging kunnen ontspannen is het motto. Wanneer het paard de hals laat zakken en daarmee ontspanning, losgelatenheid en een lichte mate van nageeflijkheid laat zien kunnen we een stapje verder. Via voorwaarts neerwaarts gaan we naar horizontale balans = fase 1 afgerond.

### **Longeren met hulpteugels fase 2 PT 8.0**

*Wanneer het paard in drie gangen en op twee handen de hals laat vallen en voorwaarts neerwaarts kan gaan, dan is het klaar om naar horizontale balans te gaan. Dit is het punt waar we met hulpteugels zoals een bijzetteugel of een pessoateugel het paard een kader kunnen gaan aanbieden. Om een paard tijdens de longe training (te leren) functioneel te lopen gebruiken we hulpmiddelen. Functioneel = in dit geval onder andere het vermeerderd aanspannen van de onderlijn, het vermeerderd onderbrengen en gaan dragen van de achterhand, het daardoor tonen van opwaartse buiging, het rijzen in de schoft en zo voort. Zie verder PT 8.0*

### **Als voorbereiding op het longeren beschikt de longeur over theoretische rijtechnische kennis.**

Als longeur moet je vrij nauwkeurig kunnen vaststellen of het paard zich op de juiste manier voortbeweegt, wat betreft houding, tempo en ontspanning (zie bovenstaand).

Een goede oog –hand coördinatie is onontbeerlijk evenals een goed lichaamsbewustzijn. Het paard dat je gaat longeren reageert op alle signalen van de longeur. De positie van je schouders en je heupen zijn **belangrijke aanwijzingen** voor het paard. Ontdek je tekortkomingen aan het paard (of jezelf) die verdere ontwikkeling in de weg staan, dan moet je de middelen tot verbetering (signalen, houding, positie en dynamiek van de longeur, stem en zweepgebruik, eventueel hulpteugels) kennen en deze adequaat kunnen toepassen.

Het is erg belangrijk je paard correct voor te bereiden op het longeren zodat het nooit angst voor de longe, zweep of longeur heeft. Je moet een dusdanige invloed hebben, dat je het paard vanuit de ontspanning (een kalm paard) kan aanspannen (lekker pittig aan het werk) en dat het paard **volledig** onder jouw controle is. Hiervoor is je eigen ontspanning uiteraard een voorwaarde om het paard gerust te stellen met een goed voorbeeld.

Vooraf het met een LOS paard werken (PT 2.1.1 Vrij werk) in een afgesloten ruimte zoals bijvoorbeeld in een longeercirkel of vierkant, kan je veel inzicht verschaffen in hoe je je lichaam en ledematen kan inzetten als een extra hulpmiddel. Ga met een ervaren paard oefenen op jouw lichaamstaal in het los longeren om te vermijden dat je het jonge paard in verwarring brengt met eventueel onbedoelde maar tegenstrijdige signalen.

### Benodigheden voor het longeren

Je moet beschikken over goed materiaal en weten hoe je hiermee moet omgaan. De longe moet bijvoorbeeld ordelijk opgenomen zijn en makkelijk in de hand liggen, terwijl je op zo'n manier met de zweep moet kunnen omgaan, dat een paard er geen angst, maar steeds respect voor heeft. Tevens moet je het paard te allen tijde gedoseerd kunnen raken als dit nodig is.

- -Een longe (ca. 9 meter) zonder onderbrekingen (geen knopen) met een ruime bevestigingshaak (karabijn of musketon) of gesp met stoot. De longe moet gripvast zijn (**geen nylon** vanwege het gevaar je handen te verbranden als de lijn je door je vingers glipt).
- Een paar handschoenen voor paardenwerk, oude rij- handschoenen bijvoorbeeld.
- Een goed passend hoofdstel of kaptoom.
- Eventueel een longeursingel of zadel. Bij groene paarden **begin** je met een lichtgewicht (oud) (bok)zadel aan de longe, pas als het paard er aan toe is, gebruik je het zadel waar je straks op gaat rijden.



Een zweep die, samen met de slag en jouw arm, even lang is als de straal van de volte (dus ca. 8 meter). *Zweepsignalen geef je merendeels 'in de lucht', maar met de zweep moet je het paard wel **kunnen** aanraken. Dit moet je eerst oefenen zonder paard, zodat je het paard op de juiste plaats en in de juiste mate kunt aanraken. Een paard moet geleerd hebben correct op de zweepsignalen te reageren. Een paard dat steeds aangetikt moet worden staat niet goed genoeg aan de hulpen.*

### Ruimte maken...

Het is aan te bevelen om een vierkant of cirkel af te zetten (om aan te leunen), bijvoorbeeld door middel van standers met hindernisbalken of prikpalen met lint. Het afzetten van de cirkel voor het longeren voorkomt uitbreken en gaan hangen of trekken aan de longe van het paard. De afzetting verkleint de kans op uitzwaaien van de achterhand en het over de buiterschouder wegvallen. Doordat er een cirkel of vierkant is afgezet, kan het paard gemakkelijker in correcte en constante aanleuning gaan. Dit is met een open baan heel lastig voor elkaar te krijgen, vooral bij jonge of scheef gaande paarden.

Indien aanwezig een vaste longeercirkel. Of zet bijvoorbeeld de helft van een rijbaan af. Voor het afzetten van de cirkel;

- Rood/Wit lint
- Prikpalen (6 tot 8 stuks)
- Een longe om de maat aan te geven

Deze afgezette ruimte is ook geschikt voor PT 2.1.1 Vrij werk

Een cirkel met een doorsnede van 16 meter is gemiddeld genomen ideaal. Zolang het paard rustig en ontspannen gelongeerd wordt, is een cirkel bijna nooit te klein. Als een paard gespannen is of vluchtneigingen vertoont, doordat er bijvoorbeeld onrustig of onduidelijk (voor het paard) gelongeerd wordt, is een cirkel al gauw te klein. Het longeren moet gebeuren in een rustige omgeving, waardoor het paard niet afgeleid kan worden. Een vlakke, veerkrachtige, slipvaste, niet te zware bodem voorkomt blessures.

Het uitzetten van de longecirkel gaat als volgt: De longeur neemt de longe en prikt één paaltje door het oog van de musketonhaak en zet deze in het midden van de baan. Vervolgens rolt de longeur de longe volledig uit en loopt in een ruime cirkel rondom het midden. Hij verdeelt de zes tot acht andere paaltjes op deze cirkel en steekt ze in de grond. Vervolgens spant de longeur het rood/witte lint tussen de palen die de cirkel vormen om zo de baan af te zetten.

### **Bevestiging van longe**

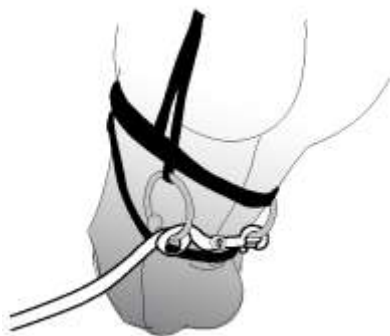
Werk je op een bedrijf dat een eigen visie heeft op het bevestigen van de longe dan volg je die wanneer deze niet in strijd is met de FNRS richtlijnen voor trainen.

De manier van bevestigen van de longe heeft veel invloed op de aanleuning, de manier waarop **het paard** met de bevestiging omgaat, deze accepteert of niet... De longe is in feite een verlengde teugel waarmee de longeur contact heeft met de mond van het paard. Hoe en waar de longe precies wordt vastgemaakt bepaald de inwerking. Het kan zijn dat een paard een bepaalde manier van bevestigen niet prettig vindt, er met fysieke weerstand op reageert. Kijk dan of een andere bevestiging een beter resultaat geeft.

**In ALLES wat je een paard lang of vaak laat doen wordt hij beter, dat geldt ook en vooral voor het bieden van weerstand.**

#### **Methode 1** (meest gezien):

Haal de musketon van de longe door de binnenste bitring, sla hem eenmaal om de binnenste bitring en bevestig de longe vervolgens aan de buitenste bitring. Hiermee heeft de longeur op beide bitringen goed contact zonder dat bij het bit door de mond trekt. Let op dat de haak van de longeerlijn niet tegen de onderkaak van het paard drukt.



**Methode 1**



**Methode 2**



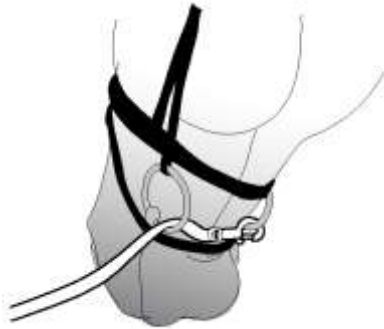
**Methode 3**

#### **Methode 2:**

Vooral geschikt voor jonge paarden die het bit nog moeilijk aannemen in de mond, of paarden die moeite hebben met methode 1, 3 etc. De longe gaat door de binnenste bitring en vervolgens onder de neusriem door en de musketon wordt vervolgens weer aan de longe bevestigd. Vooral bij jonge paarden is het voordeel van deze methode dat de longeur minder snel het paard in de mond kan trekken. Het nadeel van deze manier van bevestigen is dat de longe strak komt te staan om de neus als het paard in de longe gaat hangen. Gebruik een oudere longe en leg een knoop in de longe vlak voor de musketon. Dit voorkomt aansnoeren! Nadat je deze methode hebt toegepast, en het paard laat zich (weer) werken op twee handen en in alle tempi, kun je terug overgaan naar methode 1. De bevestiging van methode 1 komt dichterbij het normale gebruik van het bit en is deel van de gewenningsfase van het jonge paard.

**Methode 3:**

Als het paard niet bijgezet is, kan de haak of stoot van de longe aan het bit **en** de (lage) neusriem bevestigd worden. De neusriem moet goed passen en zo zijn aangesespt dat het paard er geen hinder van ondervindt en de neusriem de werking van de longe deels van het bit overneemt. Een neusriem zit zoals een horlogebandje om je pols zit, niet te strak, niet te los. Deze inwerking lijkt op methode 2.

**Methode 4****Methode 5****Methode 6****Methode 4:**

Haal de longe door de binnenste bitring onder het hoofd door en bevestig hem aan de buitenste bitring.

**Methode 5:**

**Als het paard wordt bijgezet**, bevestig je de longe aan de onderkant van de bitring aan de binnenhand (**je hebt steun van de bijzetteugel aan de buitenhand**).

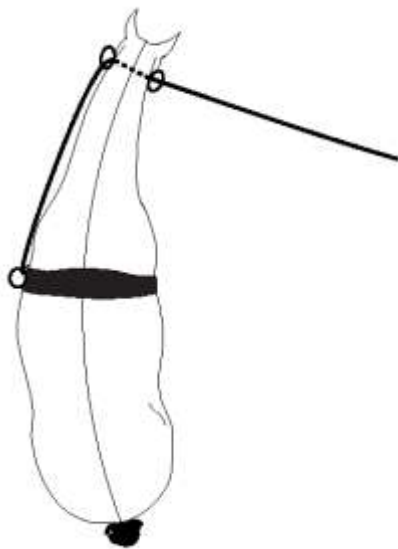
**Methode 6:** Werken met de kaptoom.

De kaptoom heeft een zachte leren neusband waarop 3 ringen bevestigd zijn. De longeur maakt zijn longe aan de middelste ring (bovenop de neus) vast. Als de kaptoom niet past en naar binnen verschuift, dan blesseer je eenvoudig de neusbrug. Omdat de haak van de longe bevestigd wordt op het midden van de neusbrug werkt een kaptoom anders dan de andere methodes. Het paard heeft minder snel de neiging met het hele hoofd en de hals weerstand te bieden. Er zijn aan elke methode voor en nadelen verbonden, probeer verschillende methoden en kies samen met het paard wat jullie het beste past.

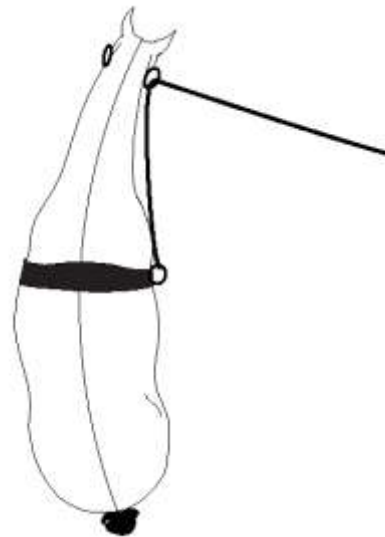
*NB: De kaptoom kan ook over een hoofdstel gedaan worden, de klassieke ruiter kan de teugels dan aan de buitenste ringen zetten, zo wordt een jong paard met bit in, eerst bitloos opgeleid, tot het paard alle andere hulpen accepteert, dan pas neemt deze ruiter het bit echt op.*

**Methode 7:**

Als een paard over de buiterschouder wegloopt, is het nodig om een cirkel af te zetten. Je kunt dan de longe het beste door de beide bitringen doen en bevestigen aan de buitenkant, aan de longersingel. Deze methode levert ook goede resultaten op bij paarden die de buitenteugel niet willen aannemen, doordat de aanleuning en de ophouding meer aan de buitenkant van het paard gegeven wordt. Ook een paard dat de middenhals naar buiten drukt kan door deze bevestiging misschien beter gaan begrijpen wat er gevraagd wordt.



**Methode 7**



**Methode 8**

### **Methode 8:**

Bij een paard dat zelfs met het inzetten van hulpteugels nog te weinig inbuigt, kan de longe door de bitring aan de binnenhand gehaald worden, deze bevestig je aan de binnenzijde van de longersingel. Hierbij dient de longercirkel wel afgezet te zijn en moet het paard voldoende bevestigd zijn in de begrenzing van de buitenteugel of bijzetteugel. Vaker ligt namelijk **het probleem** niet in de binnenteugel maar in het **niet willen aannemen van de buitenteugel**. Deze methode heeft een zeer scherpe inwerking op de paardenmond. Het is een vereiste dat de ervaren longeur bij het toepassen hiervan een zachte en stille hand heeft. Daarnaast is het belangrijk dat de longeur het paard eerst in een constante, zachte verbinding heeft met de longe voordat hij deze methode toepast. Toch zal dit paard waarschijnlijk op de dubbele lijnen (PT 6.7) makkelijker leren wat het is om aanleuning aan de buitenteugel te nemen als dat hij leert inbuigen van de bevestiging zoals hierboven beschreven.

### **Methode 9:**

Het tussenstukje. Dit bevestig je onder de kin tussen de bitringen, de longe bevestig je aan de ring in het midden van het tussenstukje. Voordeel = er kan niet zo heel veel fout gaan. Nadeel = het tussenstukje werkt stelling buitenwaarts in de hand. Vooral bij paarden die graag de binnenteugel vastpakken die lastiger te stellen zijn aan één zijde, werkt het tussenstukje contraproductief. Het maakt de problemen alleen maar groter.

Er zijn **nog meer** methodes, kijk, vergelijk, houd je aan de richtlijnen en kies de beste in dit geval... na alle voor en nadelen te hebben overwogen. Vandaag doen we het daarom zus, en morgen in een andere situatie doen we het beter zo! Als iets niet werkt, zoek je een andere oplossing. Blijf niet modderen, roep de hulp in van een ervaren collega of deskundige.

*'De mond is de barometer van het paard'', stelde Baucher al in de 19e eeuw. Via de mond kan de hand de scheefheid c.q. rechtgerichtheid waarnemen, het ruggebruik voelen, het gebruik van de achterhand registreren en de losgelatenheid waarnemen. We streven ernaar dat de hand in de beweging samen smelt met de mond van het paard zodat de hand goed kan voelen. Een hand kan alleen dan goed voelen als het paard het bit (aan de longe) accepteert. Accepteren is NIET dat het paard dan zegt 'Ja, ik accepteer het bit' maar het paard aanvaard het bit als een deel van zijn lichaam; zoals een lens in een oog, een horloge aan de pols of een passend kunstgebit in de mond van een mens. Het is en blijft een attribuut, maar het is zo ONLOSMAKELIJK en ZONDER storingen met het lichaam versmolten, dat je het attribuut vergeet. Dat vergeten dat noemen we accepteren. De beste hand aan de longe of de teugel is de hand die het paard 'vergeet'. Daarom ook geven we een ophouding op de teugel of de longe rustig anders wordt het paard overvallen door het signaal.*

## Goed longeren

Niet alleen de manier van bevestigen, maar ook de manier waarop gelongeerd wordt, is bepalend voor het gaan van het paard. In het algemeen kan gezegd worden: een goede longeur heeft geduld, inzicht en feeling, kan het juiste materiaal kiezen en het paard gaat tevreden. Een zwakke longeur geeft vaak onduidelijke hulpen, waardoor het paard in verwarring of zelfs in paniek kan raken.

Goed longeren is net zo moeilijk als goed paardrijden. Hieruit blijkt dat longeren niet een kwestie is van het paard aan de longe wat rondjes laten lopen. Een paard dat goed aan de longe gaat, gaat hetzelfde als een paard dat goed aan de teugel gaat. Dus: gehoorzaam, ontspannen, regelmatig, met een beheerste drang naar voren er rechtgericht.

Naar gelang de africhting vordert, het paard wordt sterker en soepeler, zal het paard meer impuls vertonen en daardoor meer opwaarts gericht gaan, dus door een meer ondergebrachte achterhand.

Longeren leer je door het niet alleen veel, maar ook door het **bewust** te doen en door heel veel verschillende paarden te longeren. Je moet handigheid, inzicht en ervaring krijgen.

De **basis** van het longeren leer je in PT9, 'Een los paard richting en sturing geven'. Wanneer je bij het werken met een los paard niet heel precies let op je houding, je signalen en hulpen raak je de leiding over het vrij lopende paard zo overduidelijk kwijt, dat je snel door krijgt wat er fout gaat. Sta je verkeerd ten opzichte van het paard, dan draait hij van je weg bijvoorbeeld en moet je 'overnieuw' beginnen..

## Een goedgaand paard aan de longe, het eindresultaat van Fase 1 (longeren zonder hulpteugel).

Een paard dat goed aan de longe gaat, geeft je als longeur het gevoel dat je volledig ongedwongen, rechtop op de plaats ronddraaiend, kan blijven staan met een constante lichte, gelijkmatige druk in de longe (aanleuning). Je hebt zichtbaar het paard onder controle, het paard aanvaardt de signalen van de longeur zonder stress of protest. Het paard staat aan de hulpen dat wil zeggen hij reageert prompt en in de gewenste mate op de hulpen.



*Jij longeert het paard, hij werkt voor jou en het is niet zo, zoals je vaak ziet, dat het paard de longeur min of meer longeert (tekenen daarvan zijn: de longeur loopt en beweegt te veel, raakt zelfs buiten adem en het paard komt niet tot 'werken').*

### Het paard zal hierbij:

- Regelmatig (takt) en ontspannen (losgelatenheid) licht gebogen (gericht) aan de buitenkant van de afgezette longecirkel lopen (aanleuning nemen) waardoor het paard zich harmonisch voortbeweegt en de passen afmaakt.
- De spieren van de bovenlijn (hals, schouders, rug) in de **functionele houding** (voorwaarts, neerwaarts met hals) loslaten en vermeerderd aanspannen in de onderlijn (buik en borstspieren) en daardoor lichtvoetig lopen met een wat verende tred.
- Een gewillige werklust tonen door het aanvaarden en opvolgen van hulpen en signalen.
- In de mond licht schuimen (wit en vlokkerig) en de mond ontspannen gesloten houden. De neusriem mag niet knellen en moet zo zijn vastgegespt dat stress en fysieke conflicten van het paard te zien zijn en opgelost kunnen worden.
- Rechtgericht op de volte gaan dit wil zeggen in beide achterbenen dragend, gewicht gelijk verdeeld over de voor en de achterhand, zwaartepunt iets naar achter verplaatst
- Als het paard transpireert is dit evenredig over het gehele lichaam.
- Aan de zweep lopen (zoals aan het been onder de man). Wijken voor de druk van de zweep als deze op de schouderbladen wordt toegepast de schouder naar buiten brengen, als het binnenachterbeen wordt getoucheerd dit verder naar het zwaartepunt brengen en sneller afwikkelen. Op de singel onder de buik om het achterbeen meer naar het zwaartepunt te brengen op de achterhand ter hoogte van de staart om de achterhand meer te laten zakken op de buitenbil om het buitenachterbeen te activeren.
- Zowel linksom als rechtsom even goed lopen, er is sprake **van zuiverheid van de gangen;** als het paard losgelaten in de bovenlijn, in voorwaarts neerwaarts evenwicht loopt met takt en regelmaat en met een beheerste drang naar voren, het tempo doorlopend onder controle van de longeur.

### Aanwijzingen voor het groene paard

Alvorens je een groen paard aan de longe werkt moet het paard overal door jou aangeraakt kunnen worden en zich veilig voelen met de aanraking van de longe en zweep. Een zweep vervangt bij het longeren voor een deel de beenhulpen van de ruiter. Wanneer een paard niet begrijpt dat hij op een aanwijzing van de zweep voorwaarts moet gaan kom je niet ver. Ook moet het paard zich **inmiddels** aan het touw of de longe laten leiden, stoppen en achterwaarts gaan.

Met een groen of nieuw paard kan je beginnen aan de longe als het paard het 'vrij werk' begrijpt, zie PT 2.1.1. Dat wil zeggen dat het paard de tijd heeft gekregen, in een aantal sessies, te wennen aan de eerste meest algemene africhtingsomstandigheden.

Africhtingsomstandigheden = een groen paard is niet gewend met ons samen te werken. Drie jaar lang was, als alles goed is gegaan, het leven één groot luilekkerland. Eten, spelen, slapen en dat was het... Dan komen wij ineens opdagen met handen en voeten, zwepen en touwen, met een afgezette rijbaan. Zelfs deze rijbaan, of longecirkel (vierkant) zal nieuw zijn voor de meeste groene paarden, de spiegels, de springbalken. Eventueel komt daar nog bij; de mensen en de geluiden van de stal en de kantine (die uitzicht heeft op de rijbaan?). Een groen paard moet **heel veel indrukken** verwerken en **deze een plaats geven**. Aan je eigen spiegelbeeld ga je niet dood... maar daar kom je pas achter als je je er herhaaldelijk van 'KAPOT' geschrokken bent. Het is ook niet niks als je voor het eerst van je leven met je eigen spiegelbeeld geconfronteerd wordt.

Juist het vrij werk en het eerste longeren geeft het paard nog alle ruimte om deze indrukken te verwerken en is daarom uitermate geschikt voor de 'gewenningsfase = longeren fase 1'. Er wordt nog niet zoveel van het paard gevraagd. Wel moet het paard rustig, ontspannen, regelmatig en redelijk gehoorzaam aan de hulpen komen. Deze punten moeten in een aantal sessies goed bevestigd worden, omdat zij zeer bepalend zijn om straks zonder stress verder te kunnen.

## **Aanvang Longeren 1<sup>e</sup> fase van vrij werk naar de longe**

Leren longeren doe je door eerst te leren geschoolde paarden wat afwisselende van beweging te geven. Wanneer je functioneel aan de longe wilt werken met groene en gevorderde paarden moet je meer handigheid in huis halen en dus eerst met ervaren paarden veel oefenen.

In eerste instantie longeer je een groen paard om het te laten wennen aan de algemene africhtingsomstandigheden, bijvoorbeeld om hem straks veilig zadelmak te maken of om het paard voor te bereiden op het werk in het tuig.

### **Aanleren van stemhulpen**

Op de longe leert het paard de eerste tijd vooral het reageren op de diverse signalen, houdingen en posities van de longeur. Dit is voor het (groene) paard niet zo moeilijk, het reageren op lichaamstaal kent hij al van huis uit.

Dat is anders voor de stemhulpen. Paarden gebruiken onderling niet zo veel en vaak stemhulpen, in ieder geval niet zoals wij dat doen. Door de lichaamstaal te combineren met onze stemhulpen gaat het paard de stemhulpen begrijpen. Zonder de bijpassende lichaamstaal zal dat niet lukken. Uiteindelijk zal het paard grotendeels op de stemhulpen gewerkt kunnen worden. De stemhulp vervangt bij het longeren en het werken in het tuig de gewichts- en beenhulpen van de ruiter. Door een stemhulp te gebruiken voorafgaand aan een hulp op de longe krijgt het paard de kans op een zeer vriendelijk signaal te reageren.

Het paard krijgt de kans om te kiezen; luisteren naar de stemhulp of ...wachten tot de longe of de zweep een signaal geven. Een etholoog zegt dan: het paard krijgt ruimte voor zelfredzaamheid. Het wordt niet 'overvallen' of verrast door de onaangekondigde fysieke hulp maar krijgt steeds vooraf een seintje. Het paard ervaart daardoor aantoonbaar minder negatieve stress. Zie in dit kader ook de kaart Ethologie 4.3, en de richtlijnen voor rijden en trainen in Instructie.

In deze fase is er nog geen sprake van een paard dat echt in aanleuning gaat aan de longe, maar dat kan ook nog niet. Daar werk je naar toe. Des te fijner het paard op de hulpen reageert des te rustiger ligt de longe in je hand, des te meer zal het paard je hand gaan vertrouwen.

### **De signalen van ontspanning en begrip**

Ook hier aan de longe (zie Vrij werk) willen we zien dat het paard oplettend is (kijk naar de oren en de ogen), de hals laat vallen (losgelaten loopt), ontspant in de kaak en het hoofd/halsgewricht en **daardoor** 'aanleuning' vindt. Wanneer het verschil tussen aanleuning, toestaan, vragen en begrenzen op de longe voor het blote oog nauwelijks meer zichtbaar is dan heb je je eerste doel bereikt.

Dan kan je bijvoorbeeld met het groene paard verder gaan met de volgende stap; het zadelmak maken of je traint verder met een beleerd paard. Fase 2: aan het reeds bereden paard (bevestigd in drie gangen voorwaarts neerwaarts onder het zadel) meer aanspanning (meer lengtebuiging en nu ook opwaartse buiging) te gaan vragen.

Pas als na het 'vrij werk' en het 'lopen aan de hand' **ook het werk aan de longe**, naar tevredenheid, door het paard wordt uitgevoerd en het paard kalm en ontspannen blijft gaan we naar de volgende fase; bijvoorbeeld het zadelmak maken of naar longeren fase 2.

### **Longeren in de PRAKTIJK 1e fase: de gewenningsfase**

Breng het paard in de ruimte waar je wil gaan longeren. Bevestig de longe volgens de aanwijzingen in de theorie of vraag wat gebruikelijk is op het bedrijf waar je het paard voor longeert.

Een groen paard moet je nu eerst leren wat een ophouding (vragen om stelling) op de longe betekend; ga links naast het hoofd van het paard staan, nadat je de longe hebt bevestigd. Vraag aan de longe het hoofd van het paard rustig maar beslist naar links. ZODRA het paard mee geeft (nageeft met **stelling en lichte halsbuiging**) neem je de druk van de longe en beloon je het paard, herhaal deze procedure tot je voelt dat de hulp lichter wordt, dat is het teken dat het paard je begrepen heeft. Vergeet niet steeds op tijd te belonen. Bevestig de longe zo of opnieuw zodat je de procedure aan de rechterkant kunt herhalen. Doe dit bij een jong paard steeds voor het longeren en/of het rijden.



### **Waarom komt dit aanleren van de ophouding (voor stelling) eerst?**

Als het even spannend wordt en het komt er (ineens) op aan dan zal je het paard toch wel een keer 'in de mond komen'. Het is beter dat hij dan voorbereid is en niet in paniek raakt maar 'begrijpt' wat je vraagt.

Geen contact opnemen met de longe, niet voorbereiden op een ophouding en hopen dat je hand altijd zacht zal zijn brengt meer schade aan dan een hand die concreet is **zonder ooit echt hard** te worden; de hand van de longeur vraagt... krijgt en beloond!

Ga aan de (linker)schouder van het paard staan. Neem de longe en eventuele lussen van groot naar klein in je linkerhand. Zo dat je de longe gemakkelijk **mee** kan geven, **langer kan laten worden** als het paard zich (eventueel veel te enthousiast) van je af beweegt. Neem de zweep in je rechterhand, hou de onderarm van de zweep hand iets omhoog (gedragen). Waarbij de zweep vanuit de pols altijd iets schuin naar beneden is gericht zonder de grond te raken. Het vanuit deze positie licht omhoog brengen van de zweep (uit de pols) is voor veel paarden al een voldoende duidelijk drijvend signaal. Ontspan de hand die de zweep vasthoud zoveel mogelijk (niet knijpen in de zweep, hij kan er ook niks aan doen).

Zorg eventueel voor een lichtgewicht longeerzweep zodat je niet moe in je arm wordt. Zeker als je meerdere paarden per dag moet longeren is de aanschaf van een fijne lichtgewicht zweep de investering waard. Laat je schouders ontspannen afhangen, draag de zweep met je arm en niet vanuit je schouder.

**Stuur het hoofd van het paard van je af.** Breng het paard op de volte door tegelijkertijd, **met** dat je het hoofd van je afbrengt, een drijvende hulp met je rechterarm te geven door de zweep licht omhoog te brengen of het paard met de zweep te toucheren.

Niet elk groen paard begrijpt nu direct wat je bedoeld, probeer het een paar keer maar soms moet er echt even een helper (aan het hoofd van het paard bij komen lopen).

Breng het paard door middel van drijvende signalen op de cirkel, begin in stap met een niet al te grote cirkel. Zo bewaar je de rust en de controle.

Via de longe probeer je contact met het paard te houden, door naar buiten drijvende hulpen en signalen met lichaam en zweep te geven bij een paard dat de longe te los laat hangen of op de binnenschouder wil lopen.

Eventueel maak je halve ophoudingen op de longe als het paard teveel aan de longe hangt. Terug blijven trekken en hangen aan de longe heeft een averechts effect. Een paard dat blijft hangen in de longe moet meer met de achterhand naar buitengedreven in plaats van dat hij met de voorhand naar binnen getrokken worden.

We proberen in de gewenningsfase toe te werken naar een paard dat de longe niet loslaat maar er ook niet in gaat hangen. We zoeken naar een zachte constante verbinding, een lichte aanleuning. Het paard moet eerst leren op eigen benen het gevraagde evenwicht op de volte te vinden. Wanneer we het paard te veel aanleuning op de longe laten nemen, ontnemen we het paard in **dit vroege stadium** de kans om zelf op zoek te gaan naar zijn evenwicht en balans.

Indien het paard erg naar binnen (over de binnenschouder loopt) op de cirkel kunnen we door de zweep naar de schouder te richten het paard vragen om het gewicht van de binnenschouder af te halen en meer over de vier voeten te balanceren.

Het paard dat naar 'buiten toe wegvalt' en daardoor in de longe gaat hangen, brengen we op een grotere cirkel. Met steun van de wand of afzetting kan je het paard laten voelen (toestaan van de longe of nageven) dat hangen niet gewenst is.

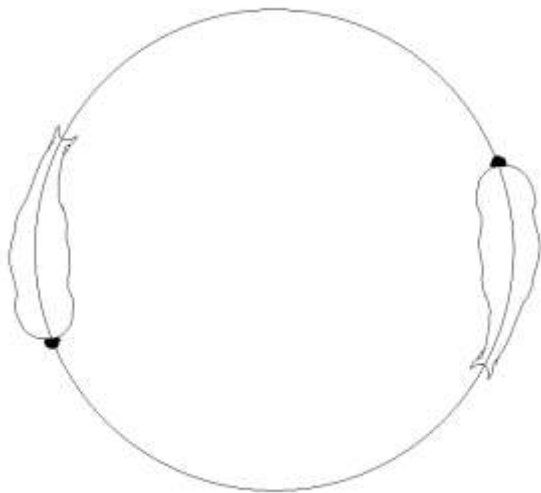
Een paard dat 'zwaar' is op de longe bij alles wat je vraagt loopt in ieder geval nog meer op de voorhand dan op de achterhand. Drijf de achterbenen van dit paard actief voorwaarts met je signalen. Let op dat je zelf niet teveel naar de voorhand van het paard staat en daardoor het paard zelf remt. Kies je positie voor dit paard liever wat meer naar het achterbeen dan dat je (bijna) ter hoogte van de schouder komt te staan. Het opendraaien van je binnenschouder (linkerschouder naar achter brengen) kan ook de oplossing zijn.

Draait het paard nu nog niet bij en maakt het nog niet meer tempo, blijft hij hangen dan geef je een drijvend signaal met de zweep aan het binnenachterbeen **op het moment** dat het van de grond komt. Eventueel kan het achterbeen licht aangetikt (getoucheerd) worden om het been nog verder onder de massa richting het zwaartepunt van het paard te plaatsen.

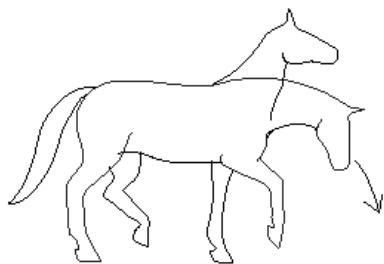
Om je een idee te geven waar dit zwaartepunt zit; het midden van het zadel ligt straks precies boven het zwaartepunt van het paard, het binnenachterbeen wordt optimaal geplaatst als het precies onder het zwaartepunt (midden onder het zadel) geplaatst wordt op het spoor van de cirkel, tussen de voorbenen.

**Let op; In alles wat je een paard lang of vaak laat doen wordt hij steeds beter. Dat geldt ook voor hangen, leunen, sloffen , niet opletten, te langzaam reageren enzovoort...**

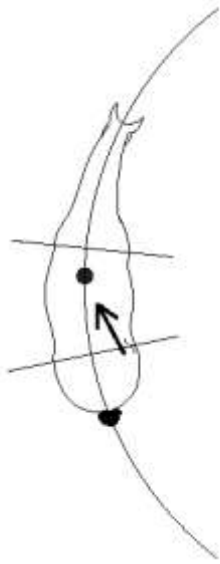
**Doel 1; Het paard zonder stress op de volte laten lopen aan de longe in drie basisgangen met een constante verbinding**



**Doel 2; Het paard op de cirkel leren halt houden, eventueel op aanvraag het paard naar je toe laten komen en van hand veranderen.**



**Doel 3; Werken aan de voorwaarts- neerwaartse drang van het paard**



#### **Doel 4; Werken aan de lengtebuiging door het paard actief met het binnenachterbeen onder de massa te laten lopen**

##### **Hulpen bij het longeren**

De lichaamstaal van de longeur is het belangrijkste instrument waarmee we longeren, de plaats waar de longeur staat of loopt (bij aandrijven meer achter en bij tempo terugnemen voor de schouder van het paard) maar ook de houding, positie van heupen en schouders en de dynamiek zijn van invloed. Een luie longeur krijgt een paard niet fijn aan het werk, een nerveuze, te veel bewegende longeur, maakt het paard in de war...

Na de lichaamstaal komen de stemhulpen. Deze zijn zo belangrijk omdat ze aanmoedigend en/of rustgevend kunnen werken. Ze worden alleen als nodig ondersteund door de zweep.

Geef niet doorlopend stemhulpen en klik niet steeds met de tong, omdat ook deze hulpen altijd **functioneel** moeten blijven. Je vraagt iets als je het wilt hebben, als je het al hebt of direct krijgt vraag je niet verder. Waarom zou je? Je wilt dat het paard gaat reageren op fijne, lichte, kleine hulpen dan moet je het geven van de hulpen niet meer of groter maken als dat niet nodig is. Steeds weer dezelfde hulp geven betekent al snel dat het paard afstompt (het signaal heeft geen waarde meer als het effect wegblijft. Het paard heet dan 'niet meer ontvankelijk' te zijn voor de hulpen.

Het niet of te weinig reageren op een signaal is echter niet de fout van het paard, maar die van de trainers van het paard, de ruiters, de longeur... De meeste paarden die niet vooruit te branden zijn doen dit niet omdat ze te weinig hulpen krijgen, ze zijn dit gaan doen omdat ze te veel hulpen kregen en deze regelmatig naast zich neer mochten leggen (van de longeur?). Werk consequent, werk met de FNRS Trainingsprincipes.

Je zal zeker in het begin, met een groen paard nog vaak wat meer meelopen in de cirkel, pas als en direct wanneer het paard de bedoeling goed begrijpt kan je de cirkels van het paard groter maken en die van jezelf kleiner, tot je **uiteindelijk** rustig in het midden kan blijven staan terwijl het paard op de grote cirkel aan het werk is.

Je loopt zolang (op een kleine cirkel dan het paard) mee totdat het paard de een bepaalde mate van lengtebuiging aan kan houden zonder voortdurende ophoudingen op de longe, correcties op de schouder en drijvende hulpen op de achterbenen. Als het paard begrijpt dat hij voorwaarts/neerwaarts in lengtebuiging moet lopen kan je stap voor stap de longe vieren waarbij je ervoor waakt dat het paard zijn buiging niet verliest.

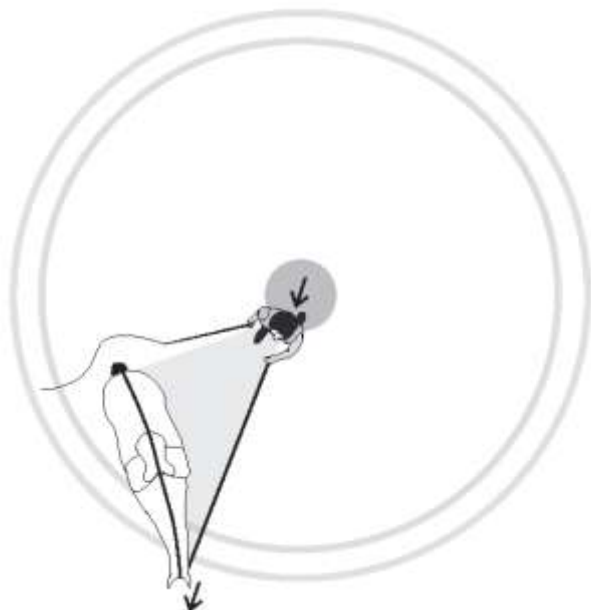
Een constante aanleuning wordt bevorderd als je steeds op een en dezelfde cirkel blijft. Bij het longeren zonder afzetting of wand zie je vaak dat de longeur 'afdrijft van de cirkel'. Als een bootje zonder anker (zwaard voor de kenners) 'zwerft' het paard met longeur en al door bijvoorbeeld de rijbaan. Een pion op het midden van de cirkel kan (de groene longeur) houvast geven.

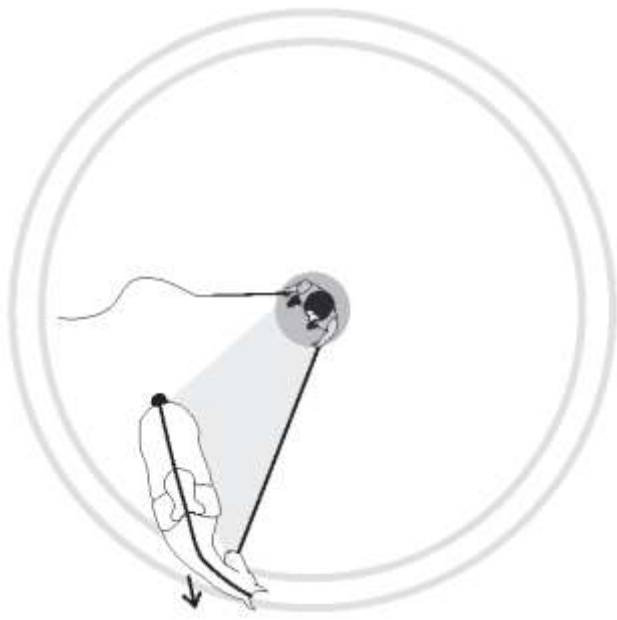
Longeren op een 'vaste' cirkel in de rijbaan geeft **wel** een zware belasting op de bodem en **kan** er voor zorgen dat de rijbaan plaatselijk onregelmatig wordt wat het **risico op blessures** van de gebruikers na jou verhoogt. Daarom hebben veel bedrijven een aparte longeercirkel (of vierkant). Wanneer dat niet zo is en je werkt in de rijbaan, hark de rijbaan dan glad nadat je het (onstuimige) paard gelongeerd hebt.

De longeur loopt uiteindelijk een **zeer kleine** cirkel (1 mtr) of staat in neutrale positie steeds ontspannen, rechtop. Het front (de buik) van de longeur is (haaks) gericht naar het paard en de ellebogen van de longeur steken niet van het lichaam af. De voorzijde van de longeur mag licht in de looprichting van het paard gericht zijn zodat de hand waarin het paard aan de longe gaat (de binnenhand) iets kan openen, dus van de longeur af bewegen ('voor' de neus van het paard blijven).

Je moet **altijd de indruk wekken dat je het paard van je afdrijft**, loop dus alleen in noodgevallen achteruit. Het paard beweegt zich voorwaarts op de cirkel van je af zonder de afstand tussen hem en jou steeds te verkleinen en/of vergroten.

De meest ideale manier van draaien op de cirkel is om het binnenbeen. De buitenvoet van de longeur neemt de buitenbocht en de binnenvoet blijft op de plaats stappen. In bepaalde zeldzamere gevallen wil je de binnenarm (met longe) naar achteren (voor je romp) kunnen brengen, houdt dus deze dus niet **alvast** voor je buik. Veel paarden geven ook, als je dat doet, te veel stelling en halsbuiging naar binnen. De lange arm (binnenarm) wijst het (jonge) paard de weg en vraagt het paard voorwaarts te gaan door de hand voor de neus te brengen. De lange en onderarm van de longeur vormen, net als bij de teugel één lijn. De longe wordt op dezelfde manier in de hand gehouden als een teugel (wat het feitelijk ook is, alleen dan een hele lange). De duim is ook hier het hoogste punt. De longe (binnen)arm moet **ten opzichte van** de paardenmond stil gehouden worden (zie toestaande en gevende teugelhulpen).





	<b>Bronvermelding:</b>
--	------------------------