


<b>Praktijkaart voor leerling/cursist:</b>  <b>Naam:</b>  <b>Datum:</b>  <b>Stagebedrijf:</b>	K! <b>P</b>	<b>PT 6.0</b> Longeren met hulpteugels Fase 2 en verder...	
---	-------------	--	--

<b>Vooraf</b>	<p><b>Exameneis:</b> Er wordt van je verwacht dat je een paard op een correcte en effectieve manier bijgezet longeert.</p> <p><b>Wat de examiner wil zien:</b>  De examiner kan vragen stellen over de manier waarop je de longe hebt bevestigd en de manier waarop je paard is bijgezet...</p> <p>Er wordt van je verwacht dat je het paard bijzet op een manier (lengte en hoogte van de bevestiging) die past bij de africhtingsgraad van het paard, het paard mag niet gehinderd worden. Zorg ervoor dat je altijd uit kunt leggen waarom je nu voor een bepaalde hulpteugel en manier van bevestigen van deze hulpteugel hebt gekozen.</p> <p><b>Hoe kun je je voorbereiden op het examen:</b>  Kijk goed naar, oefen zelf onder begeleiding met (het effect van) de verschillende manieren van bijzetten en van het bevestigen van de longe.</p> <p>Overleg met de leidinggevende wat voor verschillende paarden een goede manier van bijzetten en van bevestigen van de longe is.</p> <p>Oefen het bijgezet 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.</p>
	<p><b>Vooraf weten / kennis van :</b> PT 2.3 Longeren fase 1</p> <p><b>Hulpteugels zie PT 8.1 t/m 6</b>  Als je een paard voor de eerste keer gaat longeren is het niet verstandig om direct met hulpteugels te beginnen. Ontspant het paard zich en heb je echt al wel wat zeggenschap over het paard, dan kun je een paard vrij snel (altijd met lange bijzet en zonder inwerking beginnen) eens bijzetten met een hulpteugel.</p>
	<p><b>Vooraf kunnen:</b> PT 2.3 Longeren fase 1</p>
	<p><b>Waarom:</b> Omdat je dan ook invloed hebt op de houding (lengte- en opwaartse buiging) van het paard terwijl hij onbelast werkt en de longeur goed zicht op de beweging heeft. De longeur kan signalen geven en het paard de richting wijzen naar evenwicht en rechtgericht gaan ook in de wendingen</p>
	<p><b>Werkomstandigheden (waardoor wordt het werk moeilijker/makkelijker):</b></p>
<b>Tijdens</b>	<p><b>Waar:</b> In een daarvoor geschikte (afgezette) ruimte</p> <p><b>Wanneer:</b> Als het paard fase 1 van het longeren <b>bevestigd heeft getoond</b>, het paard kan aan de longe in drie gangen de hals naar voorwaarts/ neerwaarts laten zakken en laat een lichte lengtebuiging zien en een tendens tot opwaartse buiging, een losgelaten bovenlijn en een</p>

opwaarts verende rug.

**Waarmee:** Een longeerlijn van minimaal 8/9 meter (geen nylon), handschoenen, longeerzweep met slag, paard met hoofdstel, longeersingel met diverse bevestigingspunten (en/of een zadel) en hulpteugel(s).

Bij paarden met heel weinig schoft kan tevens een staatriem (het gedeelte onder de staart heet Culeron) bevestigd worden tegen het naar voren schuiven van de singel (schoftblessures, drukkingen en schuurplekken). Passende materialen die niet verschuiven zijn beter maar wanneer je (vanwege de bouw of de conditie van het paard) niet anders kan moet je blessures vermijden. Ook de schouderbladen kunnen last hebben van de longeersingel en in hun bewegingsvrijheid beperkt worden. Let op dat de longeersingel niet **over** de schouderbladen ligt.

Bijzetteugels met niet al te rekbare rubbers (rubbers of elastieken die makkelijk uitrekken, nodigen het paard uit te gaan hangen op het bit, omdat de bijzetteugel hierdoor langer wordt. Het effect dat dan ontstaat, is vergelijkbaar met een terugwerkende hand en is zeker niet gewenst.

## Werkomschrijving A (hoe precies): longeren fase 2

De **globale opbouw van elke trainingssessie** is ook van toepassing **op de opbouw van elke longeer sessie op de hulpteugel**. Warm het paard wat op met vrij werk of aan de longe zonder hulpteugel. Stap, draaf en galoppeer eventueel zo'n 10 tot 15 min in een rustig tempo op twee handen.

Na de warming up, die je met het **ervaren paard** aan de lange laag aangezette hulpteugel kan doen, stel je de bijzet of andere hulpteugel zo af dat het paard contact heeft met de hulpteugel, er nageeflijk aanleuning aan kan nemen maar er niet hard of bot door in een houding gedwongen wordt terwijl hij loopt. Als het paard afkauwt, een beetje sabbelt op het bit, is het goed. De neus moet bij het **horizontale paard** op of net iets voor de loodlijn blijven **tijdens het lopen**.



Het is helemaal geen schande om de eerste paar keer dat je met een hulpteugel werkt de teugel gaatje voor gaatje korter te maken of stapje voor stapje omhoog te gaan. Liever iets te langzaam meer gaan inwerken dan te snel en op verzet van het paard stuiten.

Let goed op de stress signalen van je paard!!! Een paard dat te snel, te hoog of te kort wordt bijgezet kan levensgevaarlijke toeren uithalen om onder de (beangstigende) druk uit te komen. Je zal de eerste niet zijn waarbij het paard steigert en achteroverklapt, hopelijk wel de laatste... maar dat is niet waarschijnlijk. Er zullen altijd ongeduldige trainers zijn die het op de koop toenemen dat het van de honderd keer, één keer echt heel erg fout gaat. De trainer met iets minder haast en meer hersens neemt geen enkel risico en weet dat stress alleen maar pijn, moeite en verlies oplevert. Laten we gewoon hopen dat alle slechte trainers nog een volgend leven krijgen en dan als paard door het leven moeten.

Positieve stress signalen zijn er ook! Ontspannen en losgelaten lopen, mooie ruimgrijpende passen... schuimen, briesen, beetje dansen, actief op de kleinste hulpen. Blauwe lucht, lekker windje, zonnetje op de rug ... en gáán die banaan! Willen, nog bijna voor je het vraagt! Veel paarden krijgen, net als wij als we sporten, van het fysiek aangespannen lopen, een adrenaline kick! Gelukkig geven heel veel paarden de indruk dat ze werken lekker vinden, anders waren wij vast nooit zover gegaan... en gekomen.

Werk in de tweede 15 min naar een hoogtepunt in de training, wissel regelmatig af tussen de drie gangen en op twee handen, schakel in de gangen, speel met tempi in de gangen. Wissel rustig draven af met verruimen enzovoort. Neem de tijd voor de galop, volte verruimen, volte verkleinen...

Na de tweede 15 minuten pittig werk laat je het paard halthouden op de cirkel. Je loopt naar het paard toe, terwijl je de longe opneemt in lussen. Je neemt het paard mee naar het midden en je stelt de bijzet of andere hulpteugel opnieuw **lang en laag af**. Je laat het paard nog even een paar rondjes rustig draven op twee handen en stapt het dan uit tot het weer helemaal op adem en temperatuur is. Wanneer je beschikt over een stapmolen is dit een geschikt moment voor een 20/30 minuten in de molen maar een stukje wandelen aan de hand over het harde (fietspad) is ook heel erg goed, vooral voor de doorbloeding van de benen en voeten.

**Elk bedrijf heeft een andere voorkeur, laat je door je leiding gevende sturen wanneer het gaat om wat, wanneer op dit bedrijf gebruikelijk is.** Krijg je **geen** specifieke aanwijzingen dan volg je de stappen zoals binnen deze kaart omschreven. Het meest gebruikt zijn de bijzetteugels met rubberen ring. Natuurlijk ben je altijd geïnteresseerd in aanwijzingen die je krijgt, van iedereen kan je leren en straks ben jij degene die het uit gaat leggen aan de volgende generatie.

Een paard is goed bijgezet (PT 8.2) als hij tijdens het werk aan de longe, losgelaten en recht, door de hals en over de rug kan gaan en de neiging heeft in de schoft te rijzen of stijgen.

Jongere paarden, maar ook in de opwarmfase van het meer ervaren paard, zet je steeds **lang en laag bij**. Er zijn vele manieren van bijzetten (bijzetteugels, het touwtje, de chambon, de gogue, etc.). Zie PT 8.1 t/m 8.6

De gekozen manier van bijzetten en de opbouw van het werk is afhankelijk van:

- De leeftijd en africhtingsgraad van het paard
- Bouw van het paard (bij een hoge hals aanzet en tegelijk bv. diepe rug moet het paard lager worden bijgezet)
- Hel vakmanschap van de longeur
- De (natuurlijke) souplesse van het paard

### **Eindresultaat fase 1**

Een goedgaand paard aan de longe, het eindresultaat van Fase 1 (longeren zonder hulpteugel) is: een paard dat aan het einde van de eerste fase goed aan de longe gaat, het paard 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 aanvaard de signalen van de longeur zonder stress of protest. Het paard gaat voorwaarts/ neerwaarts, vertoont een lichte lengtebuiging en is alert (orenspeel en ogen). Het paard staat aan de hulpen; dat wil zeggen hij reageert prompt en in de gewenste mate op de hulpen.



### **Aanvang fase 2: wennen aan de hulpteugels**

In de tweede fase zal het paard eerst moeten wennen aan het werken in het kader van de hulpteugel. Door het lang beginnen en rustig verkleinen van het kader zal het paard daardoor zich langzaam maar zeker functioneel moeten gaan aanspannen. Naast stelling en vermeerderde lengtebuiging gaan we straks werken aan een meer opwaartse buiging. Je probeert het paard wat meer in aanleuning te laten gaan, hij wordt niet zwaarder in de hand maar constanter in de verbinding.

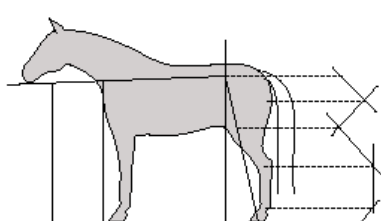
Het paard moet zorgvuldig voorbereid worden op het werken met een begrenzend hulpteugel. Zie daarvoor in de PT map Tools het schema; Inzet bijzet (een 10 weken stappenplan). Er zijn vele soorten hulpteugels, de werking en de bevestiging van een aantal zijn beschreven in PT 8.1 t/m 8.6.

### **Resultaat midden fase 2: het paard is gewend aan de hulpteugel**

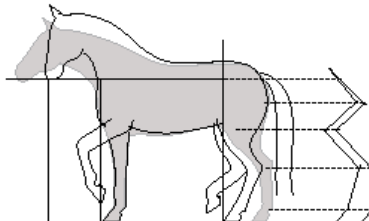
Het paard heeft geleerd in horizontale balans aan de longe te werken met behulp van een bijzet. Het paard loopt soepel aangespannen, vertoont lengte- en opwaartse buiging. Het paard is oplettend (orenspeel), losgelaten in de bovenlijn (de rug en schoft **bewegen** 'opwaarts welvend'). Het paard is ontspannen in het hoofd/halsgewricht en de kaak. Letterlijk zit er nu beweging in de delen ten opzichte van elkaar (onderkaak/bovenkaak en hoofd/nek) wanneer het paard aldus laat zien dat hij het werken in de hulpteugel ontspannen aanvaard. Er is geen sprake van negatieve stress (signalen).

### **Eindresultaat fase 2: het begin van verzameling**

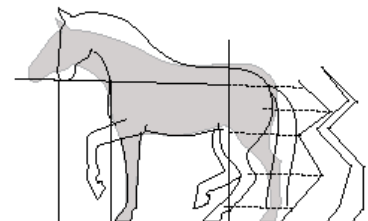
Het paard werkt nu met een zichtbaar ondergebrachte achterhand, waardoor het paard meer front maakt en in de voorhand wat lichtvoetiger loopt. De benen bewegen nu meer opwaarts en krijgen een langer zweefmoment (ten opzichte van de draagfase). Het paard zal steeds directer en alerter gevolg aan de hulpen geven. Het zal steeds acuter en heftiger reageren op de voorwaarts drijvende, vragende en/of weerstand biedende hulpen (halve ophouding of aanhoudende hulp). De hulpen kunnen daardoor direct kleiner worden. Je vraagt het paard zich meer en meer te concentreren en oefeningen worden langzaam maar zeker sneller achter elkaar gevraagd.



Natuurlijk evenwicht



Horizontaal evenwicht



Evenwicht op de achterhand

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

**De uiteindelijk mogelijke graad van africhting** wordt bepaald door de bouw van het paard en (de daardoor mogelijke mate van) verzameling. Het vakmanschap, de ervaring en de handigheid van de longeur zijn uiteindelijk doorslaggevend wanneer het er om gaat of het paard zijn individueel optimum schadevrij zal kunnen bereiken.

Bij het longeren verloopt de opbouw van de training op eenzelfde doordachte wijze als de training onder het zadel. Ook het longeren verloopt - net als het rijden van de B of F8 naar de Grandprix, volgens een, per paard bekeken, **in moeilijkheidsgraad olopend** trainingsplan.

### **Werkfase 2e deel**

In het eerste deel van fase 2 (gewenningsfase) is het paard dus gewend aan de hulpteugels en voert alle opdrachten geconcentreerd maar alert uit. Wanneer het paard stress signalen vertoont, deed de longeur letterlijk een stapje terug. Het paard loopt nagenoeg op de stemhulpen, het paard voelt zich veilig en neemt ontspannen opdrachten aan.

Met hulpteugels zoals een bijzetteugel of een pessoateugel kunnen we een kader aanbieden. Om een paard tijdens de longe training (te leren) meer functioneel (dragend en stuwend) te lopen gebruiken we hulpmiddelen c.q. hulpteugels. Wanneer het paard in drie gangen en op twee handen; de hals laat vallen en voorwaarts neerwaarts kan gaan, nu in de lange lage hulpteugel, dan is het klaar om van een natuurlijke balans naar een meer horizontale balans te gaan. Met de wijze van bevestiging van laag naar hoog van de hulpteugels wijzen we het paard, stap voor stap, in een aantal weken/maanden de weg naar de sporthouding. In de sporthouding kunnen we het paard zwaarder gaan gymnastiseren, sterker in kracht en beweging maken door het vragen van vermeerderde buiging.

### **Kaptoom**

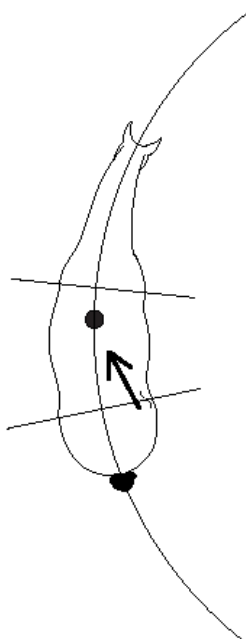
*Vroeger en nu ook wel, maar nog maar vaker in andere landen, of bij andere rijstijlen; Spaans, Klassiek en Academisch werd/wordt er veel vaker met een kaptoom gewerkt. Een kaptoom is een soort bitloos halster/hoofdstel met een verstevigd neusbrug deel, waaraan een longe, of teugel bevestigd kan worden. Vooral bij jonge paarden voorkomt het werken met een kaptoom dat het paard hard in de mond gaat worden. Zeker in het prille begin van de opleiding tot 'braaf paard dat alles kan' kan een kaptoom goede diensten bewijzen. Zaak is wel dat de kaptoom goed past, niet verschuift en zeker de neusbrug niet beschadigd. Het werken met de kaptoom wordt niet gevraagd op het examen maar het verdient aanbeveling het in ieder geval een keer te proberen. Er zijn paarden die het gewoon beter doen op de kaptoom.*



### Werken aan buiging

Bij **buiging** kan bij het bijgezette paard worden gedacht aan 2 soorten buiging. Lengtebuiging en opwaartse buiging. Ook de mate van stelling/buiging die het paard op aanvraag, door inwerking van de longeur kan tonen is veelal afhankelijk van de bouw, de aanleg en de africhtingsgraad die het paard en de longeur bereikt hebben.

**Lengtebuiging:** hierbij is het paard door het hele lichaam zijwaarts gebogen (van hoofd tot staart). Bij het longeren met lengtebuiging komt de binnenheup in de beweging meer voorwaarts dan de buitenheup. Door het ondertreden van het binnenachterbeen buigt de ribbenkast licht buitenwaarts (bol van buiten, hol van binnen). Het binnenachterbeen maakt plaats voor zichzelf. Het paard buigt omdat het binnenachterbeen ondertreed en niet andersom!!! Het zwaartepunt van het in horizontaal evenwicht lopende paard ligt (idealiter) precies in het midden (borstbeen), een handbreedte achter de singel exact tussen het spoor van de voorbenen, onder het centrale punt van het zadel. Het paard loopt dan niet meer met het binnen achterbeen in de afdruk van het binnenvoorbeen aan dezelfde kant, maar zet het binnenachterbeen op het spoor precies **tussen** de afdrucken van **de beide** voorbenen onder het midden van het zadel.



De longeur mag het paard NOOIT alleen in de hals verbuigen door te trekken aan de longe, maar moet vooral (met **constante** aanleuning op de longe) door de inwerking van zijn eigen positie, zijn houding, signalen en aanwijzingen met de longeerzweep, er voor zorgen dat de ribben en het lendengedeelte ook buigen (zie ook PT 2.1.1 Vrij Werk).

Lengtebuiging **begint dus in de achterhand** (door het ondertreden van het binnenachterbeen) en niet in de hals. Eventueel kan de longeur met rustige ophoudingen op de longe proberen de mate of de souplesse van de stelling en buiging verfijnen.

De buiging **van uit het achterbeen** gevraagd moet voorkomen dat het paard de buiging **ongelijk** over het lichaam verdeeld. De buigzaamheid die mogelijk is in de wervelkolom, moet **zo veel mogelijk en evenredig** worden benut. Dit komt de totale soepelheid ten goede, voorkomt het uitzwaaien van de achterhand en bevordert het recht richten op de cirkel.

### **Na lengtebuiging komt opwaartse buiging**

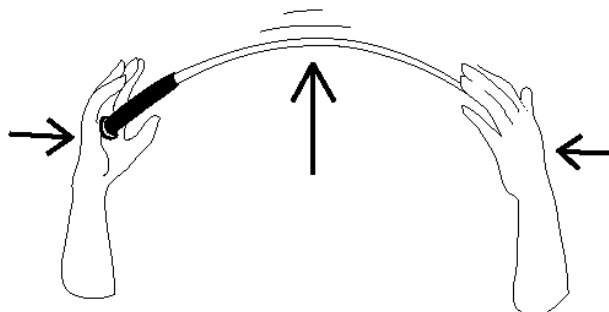
Des te meer het paard de lengte buiging vanuit de achterhand stuwt des te meer gewicht draagt ook het achterbeen. Door het vermeerderd belasten buigt het paard weer meer in de gewrichten van de achterbenen (de gewrichtshoeken worden en **blijven** een paar cm meer gesloten). De achterhand daalt (het paard kantelt het bekken neerwaarts bij de staart, zet de achterhand er onder... hij gaat 'zitten'). Daardoor wordt opwaartse buiging van de wervelkolom mogelijk.

Opwaartse buiging in de wervelkolom is HET kenmerk van een **correcte manier van verzamelen**. Des te meer het paard verzameld gaat, des te meer het paard opwaartse buiging **moet** tonen in de (totale) wervelkolom. Door het systematisch inzetten van Fase 2 lange werk in de training beogen we (op dit niveau aanbeland) de mate van buiging en de kracht van de afzet van de achterbenen mede te beïnvloeden. Daardoor zal het paard meer en meer (geen kwestie van weken maar van maanden, zo niet jaaraan) verzameling kunnen gaan tonen.

Je kunt de inwerking van de lange regelen door deze in samenspel in te zetten met de voorwaarts en evt. zijwaarts drijvende hulpen van de longeur en/of zweep. Wanneer we het paard echt van achter naar voor drijven en het met de lange, als teugel, de grenzen van de voorwaartse beweging aan geven, kunnen we het paard meer 'sluiten'.

Sluiten betekend hier niet het opsluiten van het paard in strenge strakke hulpen; sluiten wil zeggen 'het paard sluit de gewrichtshoeken van de achterhand'. Het paard 'sluiten' zonder het gebruik van lange en/of teugel is onmogelijk.

Zie nu in Instructie alle teugelhulpen: toestaan, geven, vragen en weerstand bieden. De waarde van het werk in fase 2 ligt besloten in het werk aan de vermeerderde lengte en opwaartse buiging. Een paard **dat de ruiter draagt** met de rug, welft opwaarts tijdens de beweging. In fase 2 van het werk **aan de lange**, vragen we **hetzelfde** van het paard, maar nu zonder er op te zitten. Voor opwaartse welving moet het paard op 2 punten 'begrenst' worden. Letterlijk komt de opdracht van twee kanten tegelijk. Zet de kraan open (wek energie op) maar doe dan ook de dop in het bad, neem contact op met de teugel en vraag aanleuning anders glijt DE dressuur je als water door de vingers...



Pak een zweepje en buig dit zweepje door de uiteinden te 'klemmen' tussen twee handpalmen. De zweep buigt alleen als deze aan beide kanten wordt begrenst. Door te 'richten' met je handen buig je de zweep desgevraagd ook nog opwaarts.

In opwaartse buiging ligt de waarde van de arbeid aan de lange in fase 2, het paard kan, zonder door ons gestoord te worden, voelen wat we in deze fase van hem vragen.

**Een zweep/paard opwaarts laten buigen kan alleen als je twee punten tegelijkertijd begrenst.**

**Discipline en consequent werken zijn altijd onontbeerlijk voor al het werk aan de lange, maar functioneel longeren, dus vooruitgang boeken en het paard naar een hogere africhtingsgraad brengen door middel van het werk aan de lange, is niet eenvoudig en vereist veel training.**

**Dressuur** training ondersteunen **aan de longe** kan alleen wanneer het paard een echt **met de ruiter vergelijkbaar** kader aangeboden krijgt. De ruiter geeft dit kader met gewichts-, been-, en teugelhulpen. Tijdens het longeren in fase 2 neemt de hulpteugel deze taak van de ruiter over. Met twee voordelen; **hulpteugels maken geen fouten**, ze zijn altijd consequent en blijven niet doorvragen als het paard reageert maar ontspannen direct als het paard eventuele weerstand opgeeft en het paard loopt onbelast zodat de informatie ongestoord door eventueel tegenstrijdige inwerking van de ruiter over gedragen kan worden.

Dan kunnen we beginnen aan de volgende stap van fase 2; oefeningen ter voorbereiding op het meer verzamelde werk. Aan stelling, lengtebuiging en opwaartse buiging voegen we impuls toe. Net als bij het rijden wordt het werk aan de longe, zeer secuur en stap voor stap opgebouwd. Aan de longe nemen we net zo lang de tijd voor de ontwikkeling van het paard als onder het zadel. Er zijn zelfs scholen en stijlen waarbij het paard de volledige opleiding eerst doorloopt aan de longe tot passage en piaffe aan toe en dan pas onder het zadel gaat. Maar zo ver zijn we nog niet. In het laatste deel van de 2<sup>e</sup> fase ga je aan het werk met het vermeerderen van de impuls van het paard.

### **Impuls en Schwung aan de longe**

Impuls is de, door de ruiter of longeur gecontroleerde opgewekte drang voorwaarts. Impuls is de benaming voor het doorgeven van een ijverige en energieke, goed gecontroleerde, stuwende activiteit (drang naar voren), opgewekt vanuit de achterhand, die het atletisch vermogen van het paard benadrukt. Het optimale beeld komt tot uiting in een soepel en verend (dragend) ruggebruik. De rug vormt de soepele verbinding (opwaarts welvende brug) tussen de actieve achterhand, via het schoft schoudergebied en de hals naar de mond van het paard.

Snelheid heeft niets te maken met impuls. Snelheid geeft meestal juist een afvlakking van de bewegingen. Een zichtbaar kenmerk van impuls is een meer uitgesproken ondertreden van de achterbenen in een gelijkmatige, niet stotende beweging. Als de achtervoet van de grond komt, moet de hak van het paard tegelijk in voorwaartse richting bewegen waarna deze verder wordt opgetrokken. Een belangrijk kenmerk van impuls is een verlenging van de tijd van het zweefmoment, ten opzichte van de tijd van het grondmoment; met andere woorden; het paard toont meer 'afdruk' in de gangen. Denk aan het gooien van een bal; als je hard gooit beschrijft de bal een rechte lijn, als je de bal meer opwaarts en langzamer gooit dan beschrijft de bal een boog... krijgt een langer zweefmoment.

Door het trainen van impuls (balans + spierkracht = mogelijke reactiesnelheid...) beïnvloeden we aan de longe de vermeerderde elastische buigzaamheid van de gewrichten, welke we door geen enkele beperking willen tegenwerken. Het paard, dat niet beperkt wordt en sterker wordt door systematische training, zal in steeds meerdere mate, zonder aarzelen, met kalmte en een **ongelooflijke stiptheid** gevolg geven aan de hulpen, signalen en inwerking van de longeur.

Een paard met **Schwung** is een paard; dat ook **met** impuls vanuit de achterhand **nog steeds** los en soepel **door het gehele** lichaam beweegt en met kalmte en stiptheid gevolg geeft aan onze hulpen (swingt).

### **Doorlaatbaarheid aan het eind van fase 2**

Onder 'durchlässigkeit' of in het Nederlands; doorlaatbaarheid wordt totale nageeflijkheid verstaan. Er is sprake van totale nageeflijkheid als het bijgezette paard aan de longe op beide handen gelijkmatig ontspannen en gehoorzaam reageert op voorwaarts drijvende, begrenzende **en** zijwaarts drijvende hulpen. Totale nageeflijkheid verkrijgen is een van de belangrijkste streep punten van de longeur die werkt met bijzet of andere hulpteugels.



## Fase 3

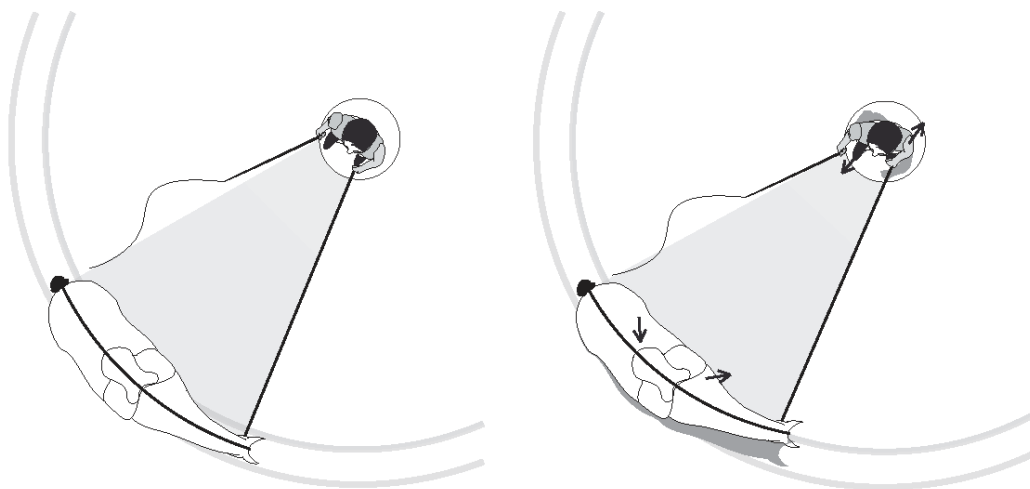
### Rechtgericht zijn op de cirkel met stelling, buiging

Een rechtgericht paard is recht op de rechte lijn en zoveel gebogen op de gebogen lijn als die lijn van hem vraagt. Bij het longeren (in lengtebuiging) betekent dat dat door het geven van de juiste hulpen, posities en signalen van de longeur, het paardenhoofd iets naar binnen is gesteld (rotatie om de as van de schedel). Maar wanneer bij het longeren de longeur alleen stelling vraagt, blijven de hals en de romp van het paard in de oorspronkelijke richting gericht (dit heeft niet de voorkeur). Daarom hebben we in fase twee de buiging vanuit de achterhand gevraagd.



### Achterhand versterkende oefeningen in de derde fase

Inmiddels zal je gemerkt hebben dat jouw positie, de richting van je heupen en schouders, ten opzichte van het paard ook van invloed kan zijn op de lengtebuiging. Wanneer je nog iets meer met je front draait in de bewegingsrichting van het paard, je binnenschouder wat terug neemt en een stap richting het binnenachterbeen doet, kan het paard daarop reageren door licht schouderbinnenwaarts te gaan lopen. Dat is goed, als de longe in constante verbinding en aanleuning blijft.

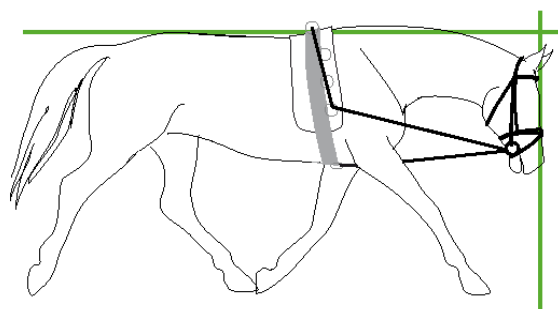


Het 'schoudervoor' gaan mag niet gevraagd worden aan de mond, het hoofd of de hals, maar moet net als lengtebuiging uit het vermeerderd ondertreden van het binnenachterbeen uit komen. Volte vergroten en verkleinen, veel en sneller schakelen in gangen en tempi. De galop (zegt men) zet de billen erop. Rustig meer ingetogen werk afwisselen met pittige stukken draf. Ruim tijd besteden aan de cooling down!

### **Aan de teugel, het bijgezette paard gaat rechtgericht, aan de longe**

Een paard dat 'aan de hulpteugel is, beweegt zich licht gebogen volgens het beloop van de cirkel, kalm, gehoorzaam, harmonisch, ongedwongen en met een beheerste drang naar voren. Afhankelijk van de graad van africhting en de aard en de snelheid van de gang:

1. Is de achterhand meer of minder ondergebracht.
2. Is de hals vanuit de schoft meer of minder opwaarts gebogen.
3. Is de nek meer of minder gebogen, waardoor de neus meer of minder vóór de loodlijn komt. De neus komt nooit achter de loodlijn. De nek blijft net achter de oren onder alle omstandigheden het hoogste punt van het samenspel 'hoofd en hals'. Beide oren zijn even hoog.
4. Neemt het paard het bit recht, aan beide kanten gelijk aan, zonder daarbij geluid te maken (bv. knarsen) en zonder de mond overmatig te openen.
5. Geeft het paard meer of minder volledig gevolg aan de hulpen van de longeur.
6. Zijn de bewegingen van het paard meer of minder 'licht en verheven'.



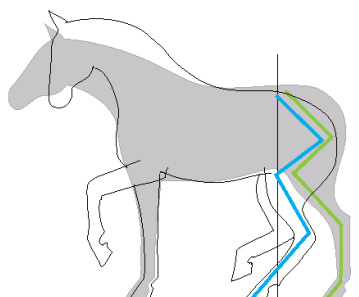
### **Eindresultaat fase 3: verzameling en daardoor oprichting**

Het eindresultaat als we spreken over de optimale werkhouding. Maar alleen als we een optimale werkhouding hebben kunnen we een begin maken met het verdere werk aan de hand. Wanneer je het over een correct optimaal verzameld en opgericht paard hebt, dan heb je het over een **hoog** geschoold paard. Dit paard is minstens 5 tot 7 jaar door een gevorderde longeur/ruiter systematisch naar dit niveau getraind. Langdurig verzamelen is mogelijk geworden door het steeds dragen van meer gewicht op de achterhand, waardoor de achterhand veel aan kracht heeft gewonnen. Het achterbeen wordt sterker maar ook sneller (impuls), de paslengte wordt bij verzameling kleiner maar wel meer verheven, de draagfase van de benen is korter dan de zweeffase. Door het meer **verzamelen** op de achterhand, verkrijgt je verlichting van de voorhand, waardoor **oprichting** in de voorhand ontstaat.

Een paard dat zich, in alle drie de gangen steeds, zonder spanning of verzet, kalm en correct optimaal laat verzamelen en tegelijk opgericht blijft zonder kort en stug te worden in de rug, heeft het hoogste niveau van totale nageeflijkheid bereikt.

### **Fase 4 en verder... alleen bereikbaar voor echte 'die hards'**

Bij de zeer verzamelde gangen = passage in fase 4 en nog verder, moet de achterhand zelfs duidelijk zichtbaar dalen (ofwel de voorhand moet evenveel oprichten als dat de achterhand daalt). De licht gebogen hals mag **daarbij niet (ingetrokken) korter worden**, maar moet vanuit de schoft **bij elke pas of sprong** vloeiend in een boog opwaarts/voorwaarts bewegen.



Het paard moet centimeters rijzen in de schoft en daardoor een hogere graad van oprichting (dragen van de hals en het hoofd uiteindelijk op de schouders) tonen, waarbij de nek (bij en vlak achter de oren) het hoogste punt zou moeten blijven. Dit paard is klaar voor passage en piaffe.

**Binnenkant korter**

*Het paard in stelling zetten, door een bijzetteugel, of andere hulpteugel aan de binnenkant van het paard iets korter te zetten komt vaak voor. De longeur die geleerd heeft van achter naar voor de buiging aan het paard te vragen hoeft zich niet, of slechts in een noodgeval, tot dit soort oplossingen te wenden.*

*De aanwijzingen van de longeerzweep en de houding/positie van de longeur zijn al in een eerder stadium getraind (zie PT 2.1.1 Vrij werk)*