

2

1. Het ideale tuigpaard
2. Opleiden jong tuigpaard
3. **Trainen tuigpaard**
4. Wedstrijd



Tuigen met Sybren Minkema

Trainen tuigpaard

Phryso besteedt in vier afleveringen aandacht aan de tuigsport. Tuigdeskundige Sybren Minkema beschrijft hoe in zijn ogen het ideale tuigpaard eruit ziet, hoe je daarmee begint te trainen en waar je op moet letten tijdens tuigwedstrijden. In deze derde aflevering gaan we verder door op de training van een tuigpaard.

TEKST EN FOTO: JOHANNA FABER

In de eerste aflevering werd het ideale tuigpaard omschreven en in deel twee werd geschetst hoe men om kan gaan met de voorzichtige training van een jong tuigpaard. Om te bereiken dat het paard goed voorbereid op het concoursveld verschijnt, gaan we nu de volgende stappen in de training verder uiteenzetten. De eerste drie stappen zijn in het tweede deel al besproken. Dat waren gehoorzaamheid/oplettendheid, rechtgerichtheid/balans en ontwikkeling van de spieren (spieropbouw). In deze aflevering komen de laatste twee stappen aan bod. Dat zijn het werken aan verzameling en oprichting en het verbeteren van het uithoudingsvermogen.

Verzameling en oprichting

Wanneer het paard zich voldoende ontwikkeld heeft in het eerste traject van de training, kan de training verder uitgebouwd worden. Er kan gewerkt worden aan oprichting en verzameling. Bij het ene paard is dit al op vierjarige leeftijd, bij een ander paard kan dit misschien pas een jaar later. Er zijn verschillende methodes om het paard meer in verzameling/oprichting te krijgen. Kies de methode(n) die het beste bij het paard en je eigen situatie past. Je kunt kiezen voor een dubbele longe, grondtraining, onder het zadel trainen of voor de wagen.

Dubbele longe

Tijdens het longeren met de dubbele longe worden dezelfde commando's gebruikt welke ook in de eerste drie stappen aan bod komen. De dubbele longe wordt bevestigd aan het bit. De buitenlonge loopt via een daarvoor bestemde ring aan de longeursingel om de achterhand van het paard heen naar de longeerder. De binnenlonge loopt via een daarvoor bestemde ring aan de longeursingel naar de longeerder. Vele varianten zijn hierop mogelijk, afhankelijk van het paard en de longeerder. Door middel van de dubbele longe leert het paard om te gaan met de inwerking van de hand op het bit. Ondanks de voorwaartse drang die je als trainer creëert, dient het paard te wachten op de hand. Zolang de hand gesloten blijft, mag het paard niet sneller gaan lopen. Op deze manier wordt het paard gestimuleerd om de voorwaartse drang om te zetten in een opwaartse beweging. Het paard wordt actiever in het achterbeen zonder snelheid te maken. De buitenlonge zorgt ervoor dat de activiteit van het achterbeen omgezet wordt tot een gewenste dragende beweging. De mate van het openen van de hand bepaalt de snelheid. Het paard mag niet sneller gaan dan dat de hand toestaat. De oefening heeft alleen effect wanneer het paard los op de hand blijft. Het paard



Grondtraining kan een uitbreiding van de training met de dubbele longe zijn. In plaats van op de cirkel, werk je op de rechte lijn.

moet zelf tot dragen komen. Het gevaar wat hierin schuilt, is dat het paard front maakt op/tegen de hand. Hiermee krijgt het paard een apart voorbeengebruik, maar het achterbeen komt dan onvoldoende onder de massa. Het paard drukt de rug naar beneden, waardoor het paard niet tot oprichting/draging kan komen. Het paard wordt door de longeerder aan de voorkant opgetild, met als gevolg heel veel druk in de hand.

Wanneer het paard goed gehoorzaam is aan de teugelhulp kan het tempo worden opgevoerd. Hierbij moet de oprichting en dragende beweging worden behouden. Het paard gaat dan over meer bodem lopen.

Grondtraining

Grondtraining kan een uitbreiding van de training met de dubbele longe zijn. In plaats van op de cirkel, werk je op de rechte lijn. Hiervoor kan het beste een hoofdstel met oogkleppen gebruikt worden. Aangezien het paard de begeleider nu niet meer ziet, is hij nog meer afhankelijk van stembelp en teugelhulp. Het paard heeft niet meer de aanleuning van een longeercirkel, het lamoen van een kar of het been van de ruiter. Derhalve is het rechtgericht zijn op twee teugels erg belangrijk. Ook tijdens deze training is het van belang dat het paard de voorwaartse drang omzet in een verzameling.

Onder het zadel

Wanneer een tuigpaard onder het zadel gereden wordt, kan heel goed aan de verzameling en oprichting gewerkt worden. Als aanvulling op het longeren, creëer je ook onder het zadel een



Trainingsringen stimuleert de activiteit en het is een mooi middel om de reflexen van het paard te testen.



Door middel van de dubbele longe leert het paard om te gaan met de inwerking van de hand op het bit.

voorwaartse drang die opgevangen wordt met de hand. Hierbij geldt ook dat het paard niet mag leunen op de hand. Het voordeel van trainen onder het zadel is het gebruik van een derde hulpmiddel, het been van de ruiter. Door het been van de ruiter kan extra impuls worden opgewekt in de verzameling. Ook kan het been nuttig zijn bij het rechtrichten van het paard.

Voor de wagen

Wanneer je zover bent om het jonge tuigpaard voor de wagen te gaan gebruiken, begin dan altijd met dressuurmatig menen. Dit is belangrijk omdat het paard gegymnastiseerd wordt. Probeer het paard op twee teugels te krijgen. Ook is het belangrijk dat het paard de menwagen niet altijd met tuigen associeert. Wanneer het paard wendbaar is en op twee teugels loopt, kan worden begonnen met schakelen. Handig is om hierbij een geremde wagen te gebruiken. Wanneer het paard niet goed reageert op de ophouding van je hand, kun je deze meer kracht bijzetten door op hetzelfde moment mee te remmen. Helpt dit niet, dan kun je het paard ook uit laten lopen in de hoek van de baan, wanneer je een commando geeft tot stoppen. Wanneer je deze oefening herhaald, zal het paard gaan meedenken en zelf in tempo terugkomen op het moment dat je de ophouding maakt op de teugel. Indien het paard te veel voorwaarts

denkt, dus te veel druk geeft op de teugel, kun je deze voorwaartse drang omzetten in meer draging door een keertwending te rijden in stap. Deze oefening moet je net zolang aanhouden tot het paard loslaat op de leidsel (hand). Vervolgens kun je uit de keertwending rijden en aandraven met dezelfde lichte aanleuning. Wanneer het paard gehoorzaam is aan de hulpen kan de activiteit gestimuleerd worden door het gebruik van trainingsringen. Deze maken geluid en een tikkende beweging op de hoef. Het is een mooi middel om de reflexen van het paard te testen. Wanneer de uitwerking goed is, zie je een snellere opwaartse beweging in de benen. Trainingsringen kunnen zowel aan het voor- als het achterbeen gebruikt worden. Vaak zie je bij het gebruik aan het achterbeen tevens een positieve reactie in het voorbeen. Neem bij het gebruik aan het achterbeen wel de nodige veiligheid in acht. Ieder paard reageert anders!

Uithoudingsvermogen

Elk facet van de bovenstaande training heeft een positief effect op het uithoudingsvermogen. Toch is het voornamelijk spierkracht, souplesse en gehoorzaamheid wat tot nu toe getraind is. Naast deze training is het van belang om ook duurtraining in het programma op te nemen. Afhankelijk van ieders situatie kan dit



Als aanvulling op het longeren, creëer je ook onder het zadel een voorwaartse drang die opgevangen wordt met de hand.

voor de wagen of onder het zadel zijn. Met duurtraining wordt bedoeld het aanhouden van de tuigdraaf (draaf met meer actie) gedurende een langere afstand. Dit kan op een bospad, berm of weiland, maar ook op de harde weg. Het voordeel van de verharde weg is dat het paard zich zelf hoort lopen. Hierdoor houdt het paard het ritme beter vast en wordt de regelmaat verbeterd. Wanneer je deze training met ingebouwde rustmomenten herhaalt (intervaltraining), neemt het uithoudingsvermogen van het paard toe.

In de bovenstaande training moet altijd aan de belangrijkste regel voldaan worden: Energie in het paard houden. Je moet dit zien als verplaatsen van de lucht in een gesloten ballon. In welk deel van de training je ook bent, blijf consequent. Wanneer de deur dicht is, is deze dicht en niet op een kier. Hiermee doelen we op de ophouding van de hand. ♥



Sybren Minkema is van jongs af aan actief met paarden. In de loop der jaren heeft Minkema een indrukwekkende cv opgebouwd in zowel de tuigsport alsmede de dressuursport. Hij heeft al meerdere paarden succesvol uitgebracht op wedstrijden. Opvallend daarbij zijn de vele overwinningen met jonge paarden in de nieuwelingencompetitie voor de sjees. Minkema won tot op heden maar liefst acht keer de Jan Timmer-medaille, dankzij de jonge paarden. Recent waren dat Filou S.B. (Tjalf 443), Chris fan Wylgster Pragt (Jisse 433) en Wylster 463 (Rindert 406). In voorgaande jaren was Minkema met de dekhengsten Heinse 354 (Leffert 306) en Tetsje 394 (Gradus 356) winnaar van diverse kampioentitels. In de jaren '90 was Minkema werkzaam op het toenmalig Fries Paarden Centrum als trainer en trainingsleider van de Verrichtingsonderzoeken. Daarnaast is hij jarenlang jurylid geweest bij het KFPS. Sybren Minkema is mede-eigenaar van ruitersportzaak Tweespan in Boornbergum en hij woont met partner Jolanda Schreuder in Frieschepalen.



Wanneer je zover bent om het jonge tuigpaard voor de wagen te gaan gebruiken, begin dan altijd met dressuurmatig menen.