

## 2

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

Tuigen met Sybren Minkema

# Opleiden jong 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 tweede aflevering wordt dieper ingegaan op de training van het jonge tuigpaard.

TEKST EN FOTO'S: JOHANNA FABER

In de tuigpaardensport kennen we drie verschillende niveaus in de enkelspanrubrieken: nieuwelingencompetitie, de limietklasse en de ere-klasse. In deze verschillende klassen wordt echter geen onderscheid gemaakt in de te vragen prestatie. Op al deze niveaus wordt precies hetzelfde gevraagd. Hooguit kan de jury een klein foutje in de eerste twee klassen minder zwaar aanrekenen. In de dressuur- en mensport worden de gevraagde oefeningen in de hogere klassen steeds zwaarder en bouwt men het niveau geleidelijk op, waardoor een paard minder snel overbelast raakt. In de tuigsport zijn de klassen ingedeeld aan de hand van ervaring en leeftijd van het paard. Een jong tuigpaard maakt evenveel meters in de wedstrijdbaan dan een ouder tuigpaard. Hier zit dan ook de valkuil waar veel paarden aan ten onder kunnen gaan. Ongeacht de leeftijd, in de baan wordt een maximale prestatie gevraagd. Bovenstaande in acht genomen, betekent dit dus dat een jong tuigpaard goed voorbereid en goed getraind op de wedstrijden moet verschijnen, waardoor het gevraagde niet als te zwaar wordt ervaren. Om dit te bereiken kan men een stappenplan volgen. Dit bestaat uit: gehoorzaamheid/oplettendheid, rechtgerichtheid/balans, ontwikkeling van de spieren (spieropbouw), werken aan verzameling en oprichting en tot slot het verbeteren van het uithoudingsvermogen. De eerste drie stappen worden hieronder besproken. De laatste twee stappen komen in de volgende aflevering aan bod.

## Gehoorzaamheid/oplettendheid

Gehoorzaamheid begint al bij de dagelijkse omgang met het paard. In de omgang moeten duidelijke commando's worden gegeven. Het is belangrijk hier consequent in te zijn en structuur aan te brengen. Een paard is een kuddedier en iedere kudde heeft een leider. Een trainer en/of begeleider moet ervoor zorgen dat hij de leider is. Het paard zal dit accepteren en zich hierbij op zijn gemak voelen. De aandacht van het paard moet te allen tijde gericht zijn op de begeleider/trainer. Het longeren van het paard kan hierbij een goed middel zijn om dit doel te bereiken. Wanneer bij aanvang van het longeren veel gebruik van lichaamstaal wordt gemaakt, leert het paard te stoppen wanneer de begeleider/trainer voor het gezichtsveld van het paard stapt en sneller te lopen wanneer hij of zij achter het gezichtsveld van het paard komt.



Training aan de longe, waarbij gewerkt wordt aan de maximale strekking van de lange rugspier.

Wanneer dit gecombineerd wordt met een duidelijke stemhulp, zal het paard een relatie leggen tussen de stemhulp en de lichaamstaal. In een later stadium neemt de stemhulp alles over. Dit is nodig om in een verdere fase van de africhting aan de verzameling te kunnen werken.

## Rechtgerichtheid/balans

Wanneer het paard oplettend en gehoorzaam is, is het belangrijk dat het paard in balans en rechtgericht is. Dit betekent dat beide zijden van het paard gelijk ontwikkelen en dat alle spieren en lichaamsdelen meedoen in het proces. Bij een Fries tuigpaard betekent dit dat de sterke punten eerst afgezwakt worden, om vervolgens de zwakke onderdelen sterker te maken. Een tuigpaard zoekt heel veel balans met zijn verticale hals en schakelt hierdoor vaak rug, lendenen en achterhand uit. Het is dus aan de trainer om eerst deze zwakkere onderdelen sterker te maken. Dit wordt gestimuleerd door de hals van het paard in de training zover mogelijk tussen de schouderbladen te laten zakken (neus over de grond). In deze houding is het paard genoodzaakt om zijn rug, lendenen en buikspieren aan te spannen. Deze spieren zijn van belang om het paard in een latere fase in de training tot oprichting te laten komen.

Longeren met Pessoa teugel, waarbij het paard aan de voor- en achterzijde wordt begrensd. Het resultaat van deze training is meer aanspanning.





Verzwaarde peesbeschermers.

## Spieropbouw

Wanneer het jonge tuigpaard ontspannen en in de juiste trainingshouding het werk doet, kan begonnen worden met hulpmiddelen om de ontwikkeling van de spieren en souplesse te bevorderen. De hulpmiddelen die daar goed bij kunnen helpen, zijn verzwaarde beenbescherming en de Pessoa longeerhulp. Door het gebruik van verzwaarde peesbeschermers (maximaal 300 gram) wordt de spierontwikkeling versneld. Vergelijk het met een bodybuilder. Het gaat hierbij niet om het maximale gewicht, echter de frequentie en duur van het te gebruiken gewicht. Het gewicht bevordert de spieropbouw en geeft tevens een ruimer bewegend voorbeen, waarbij er meer souplesse ontstaat in de schouder. Verzwaarde beenbescherming moet niet verward worden met verzwaard hoefbeslag. Bij het gebruik van een dubbelzijdig wordt de natuurlijke beweging beïnvloed. Bij dagelijks gebruik hiervan treedt eerder slijtage en overbelasting op. Een verzwaarde peesbescherm-

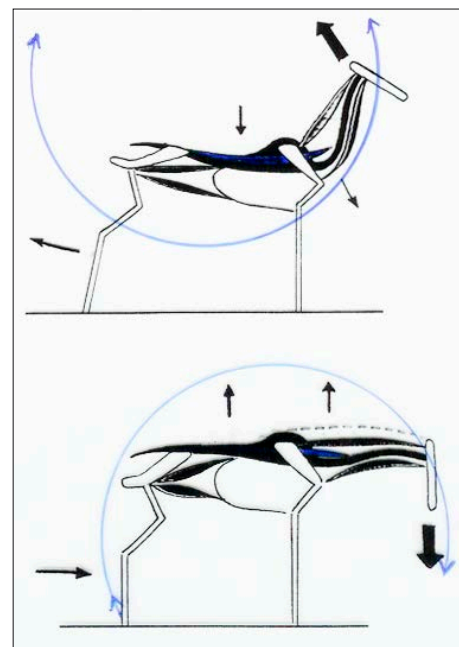
mer heeft geen invloed op de natuurlijke afwikkeling van het been in beweging. De Pessoa-teugel is een longeerhulp waarbij het paard zowel aan de voorkant als aan de achterkant wordt begrensd. Hierdoor verkrijgt je meer aanspanning in het lichaam van het paard. Een ontspannen paard is hierbij nog steeds een vereiste.

## Schakelen

Door het schakelen in tempo wordt het reactievermogen van het paard ontwikkeld. Attentie, snelheid en alertheid wordt hierdoor verbeterd. Door de voorwaartse drang te bevorderen, krijgt het paard meer impuls en afdruk. Het is belangrijk dat het paard in de training altijd voorwaarts denkt. Dit betekent niet dat het paard altijd veel snelheid moet hebben.

Bovenstaande stappen gelden voor een paard van drie jaar, of een ouder paard wat omgeschoold moet worden. Wanneer deze drie stappen consequent nageleefd worden, krijgt men hier veel profijt van in de verdere africhting tot tuigpaard. In stap vier en vijf wordt hier verder op ingegaan, in de volgende aflevering. Wat in aanvang van de training van een jong (tuig)paard van belang is, is de tijd. Bouw het voorzichtig op en forceer niets. Gebeurt dit toch, dan loop je het risico dingen kapot te maken. Wanneer alles bij het paard niet zo makkelijk meer lijkt te gaan, kan het al zijn dat er te ver is gegaan. Vraag dus met name in het begin niet teveel van het paard. Ongeveer drie keer per week een klein half uur trainen is in aanvang voldoende. Stel een doel bij het trainen van het paard. Bijvoorbeeld de eerste drie maanden alleen richten op het aanleren van een bepaald aspect zoals ontspanning, ritme en regelmaat. Het volgende doel kan zijn dat de aandacht gericht wordt op de houding,

het front en het schakelen. Het gekozen systeem moet men daarbij consequent volhouden. Als het paard inmiddels netjes aan de longe kan lopen, kan er ook voorzichtig begonnen worden met het beleren onder het zadel. Doe dit echter wel pas wanneer een paard goed aan het bit gewend is. Pas daarna kan het paard voor de wagen getraind worden. Het accent moet liggen op het ontwikkelen van het paard. Hij moet krachtiger worden, gehoorzaam zijn en bewerkbaarheid tonen. Wanneer het paard alles goed onder de knie heeft, kan de methode van het longeren als goede afwisseling op de reguliere training van het paard dienen, zolang het doel maar goed voor ogen wordt gehouden. ♥



Boven: Paard spant zijn spieren die verantwoordelijk zijn voor de oprichting en het tot dragen komen niet aan (fout).

Onder: Hier spant het paard zijn spieren wel aan om tot dragen te komen. Let wel, dit is een middel om het uiteindelijke doel, meer opwaarts, te bereiken.



**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 Tetje 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.