

Ruiter in balans

Bij 'Paard en Harmonie' wordt er gestreefd naar een harmonieuze samenwerking tussen paard en mens. Harmonie en respect zijn dan ook de sleutelwoorden in de lessen bij Paard en Harmonie.

De balanscoach



Als recreatief ruiter en instructeur voor zowel kinderen als volwassenen en met wat eigen ervaring in de dressuursport, is Jeanine van der Zijden al jaren gefascineerd door hoe 'de boodschap' van de instructie het beste verteld kan worden. "Bekend is dat sommige mensen beter leren door kijken, luisteren, lezen of eigen ervaring", vertelt Jeanine. "Ik volgde lessen van diverse bekende en minder bekende binnen- en buitenlandse instructeurs, bekeek verschillende bekende en minder bekende combinaties als ze les hadden, las boeken en bestudeerde filmmateriaal. Een leerling die veelvuldig dezelfde aanwijzingen van de instructeur krijgt heeft volgens mij behoefte aan het op een andere manier aanbieden van de te leren vaardigheid. Het is in mijn ogen de taak van een instructeur om steeds te controleren of zijn aanwijzingen begrepen en juist uitgevoerd worden. Veel instructeurs staan vooral op wat ik noem 'zenden' en kijken te weinig naar de 'vertaling' die de leerling maakt."

Lichaamsbewustzijn

Wat Jeanine soms ook opvalt is het gebrek aan lichaamsbewustzijn van de leerling. "Veranderen of verbeteren van een houding of handeling kan alleen als een ruiter de motorische vaardigheid bezit en deze ook juist gedoseerd kan aanwenden op het juiste moment. Een relatief eenvoudige aanwijzing zoals je paard aandrijven kan door ritmegebrek al een onduidelijke hulp voor je paard zijn. En hoe weet de ruiter dan op welke plek, hoe krachtig en hoe vaak? Volgens mij zou er veel meer tijd voorafgaand aan het eigenlijke rijden besteed moeten worden aan wat en hoe en vooral wanneer wel of niet."

"Een deel is miscommunicatie tussen instructeur en leerling. Dat kan mentaal zijn. Een angstige ruiter, een ruiter die te hoge verwachtingen te heeft, of een persoon die te veel focust of pusht schept geen goede randvoorwaarden om effectief te kunnen leren."

"Een deel zit in de geschreven of gesproken taal. Wat is jou interpretatie van de veel gehoorde kreet: een beetje meer... of probeer... En is jou duidelijk of het proberen of beetje meer bij jou vandaan moet komen of van het paard en of dat beetje meer of proberen over nu gaat of het trainingsdoel voor de komende tijd gaat zijn? Durf jij als leerling vragen te stellen aan je instructeur/coach als je twijfels of onduidelijkheden hebt?"

"Een deel kan ook fysiek zijn. Een paard zogenaamd beter aan het been krijgen heeft te maken met timing en gevoel van de ruiter maar ook met het kunnen

leggen van nuances in de gegeven kuithulp. Daarnaast kan het paard lichamelijk nog niet in staat zijn (niet los of niet ver genoeg doorgetraind) om aan de wens of de vraag te voldoen. Een gebrek aan fysieke kennis en vaardigheden zorgt voor spanning, onbegrip en teleurstelling."

Overal zijn er trainers en instructeurs die proberen in te spelen op de hiaten in hun eigen kennis en ervaring om betere resultaten bij zichzelf en hun leerlingen te bereiken. Dat is een geweldig en aanbevelenswaardige instelling

"Een eenvoudige aanwijzing als je paard aandrijven kan door ritmegebrek al een onduidelijke hulp voor je paard zijn."



Ruiter in balans

De paardrijnsimulator

die te prefereren is boven de bij sommigen diepgewortelde gedachte dat de trainer altijd gelijk heeft en dat een instructeur niet meer hoeft bij te leren.

De Teugeldrukmeter, de Paardrijnsimulator en de Balanscoach

"Het gebruik van de Teugeldrukmeter, de Paardrijnsimulator en de Balanscoach kan mensen heel bewust maken van hun eigen bewuste of onbewuste handelen", vervolgt Jeanine. "Het rijden op een paard kan er niet mee vervangen worden maar vaardigheden kunnen geleerd of bijgeschaafd worden zonder het paard te hinderen. Onbewuste spierspanning wanneer andere spieren bewust worden gevraagd aan te spannen kan ervoor zorgen dat een aanwijzing bij het paard niet doorkomt. Door één op één begeleiding is er tijd om zelf te ontdekken, te ervaren en vragen te stellen." De 'apparatuur' liegt niet en geeft directe feedback. Werken aan fitheid, zowel mentaal als fysiek, kan elke sporter meer opleveren."

"De Balanscoach geeft tevens 'voeding' aan de mentale ontwikkeling van een mens doordat inzicht en verbetering wordt verkregen in de eigen emotionele reactie en het handelen. Dat maakt de Balanscoach ook voor niet-ruiters zo interessant.

Het feit dat mensen minder bang worden om fouten te maken en zich minder schamen voor hun spontane of onwillekeurige handelen, geeft mensen meer plezier en

vertrouwen en brengt ze daarmee letterlijk beter in balans."

"Ook voor recreatieruiters is het belangrijk om zich te blijven ontwikkelen om zo harmonieus met hun dier om te kunnen gaan. Ruiters storen hun paard minder in de beweging of krijgen meer begrip voor de fysieke of mentale beperkingen of verbeterpunten van hun paard. Recreatieruiters hebben evenals de wedstrijdruiters de verantwoordelijkheid over hun eigen geestelijke en lichamelijke functioneren ten opzichte van hun paard. Er zijn recreanten die onnodig dierenleed veroorzaken omdat gemeend wordt dat, omdat zij alleen recreatief rijden, scholing of training van paard en ruiter niet nodig is. Kennis over een goed bewegend paard kan ontbreken of men schiet tekort in eigen vaardigheden om een prettige passagier voor het, niet op zijn verzoek, bereden paard te zijn."

Bij Paard en Harmonie willen ze graag zowel de mens die dagelijks met het paard omgaat als de incidentele liefhebber een stukje verder helpen op hun mooie weg. Er kan geoefend worden op een Paardrijnsimulator en op een Balanscoach. Beiden zijn ook uit te breiden met de Teugeldrukmeter om zo behalve een onafhankelijke zit ook subtiele teugelvoering te oefenen.

Meer weten?

www.paardenharmonie.nl

Avance Floors®
UNIEKE EIKEN HOUTEN VLOEREN

ORIGINEEL®
CHAPEL
PARKET

Chapel Parket houten vloeren met een historie



WWW.CHAPELPARKET.COM & WWW.AVANCEFLOORS.COM
CONTACT: SALES@HISBV.BIZ - TEL: 073-5478175

Authentieke lichaamstaal

*Wil je een diep contact met je paard opbouwen
en je samenwerking verfijnen?*

*“ True leadership is like trust, you can not enforce it
you can only receive it ”*

WWW.TERRA-NATURA.NL