



Gratis gids

Keuzes in je training

Hoe introduceer je keuzes in je training en waarom dat belangrijk is

De training met je paard is een samenwerking, dit betekend geven en nemen. Het is een gesprek wat je aangaat met je paard, maar sta dan ook toe dat je paard iets terug mag zeggen. Je wilt dat je paard mentaal aanwezig blijft en niet hersenloos doet wat jij hem oplegt. Je wilt dat hij betrokken blijft bij de training voor een optimaal resultaat.

Waarom keuzes geven aan je paard?

Keuzes in je training zijn heel belangrijk voor het behoud van een open minded paard. Het paard heeft het gevoel dat je naar hem luistert en dat hij zelf initiatief mag nemen. Het triggerd zijn nieuwsgierigheid en laat zijn zintuigen werken. Dit activeert het parasympatisch deel van het zenuwstelsel waarin het paard optimaal leert. Hoe prettiger het paard zich voelt in de training met jou, hoe meer hij voor je wilt werken. Ook voorkom je dat het paard in zichzelf keert en op de automatische piloot gaat, waardoor hij informatie niet goed opneemt.

- Hij gaat zelf nadenken
- Hij neemt initiatief
- Hij wilt graag voor je werken
- Hij vindt het leuk om met je te werken

Hij zet zijn beste hoefje voor!



Wat wil je trainen?

Bedenk wat je eigenlijk echt wilt trainen. Wil je dat je paard braaf de oefening doet, of wil je dat je paard mentaal en fysiek uitgedaagd wordt?

Bepaal welke keuzes jouw paard aan kan

Niet elk paard kan zomaar alle keuzevrijheid krijgen. Sommige paarden kunnen er simpelweg (nog) niet goed mee om gaan. Maar ook voor die paarden zijn er keuzes te maken. Paarden die sneller in zichzelf keren komen juist uit hun schulp bij veel keuzes en eigen initiatief. Hierdoor kunnen die keuzes heel bevordelijk zijn voor je training. Bij paarden die snel de leiding overnemen wil je zelf de regie houden, je wilt de samenwerking behouden en voorkomen dat je niks meer te zeggen hebt. Ook kan het zijn dat het paard juist onrustig en onzeker word door de vrijheid, ook deze paarden wil je blijven begeleiden. Het is dus niet de bedoeling dat je het paard aan zijn lot overlaat, maar dat je meegaat in zijn keuze.

Behoud de regie

Voorbeelden van keuzes die iedereen kan toepassen

1. Laat je paard kiezen welke kant hij wilt beginnen

Nadat je opstapt of wanneer je gaat longeren stuur je het paard op pad, maar je geeft geen richting aan. Het paard mag zelf bepalen of hij linksom of rechtsom wilt beginnen.

2. Je paard mag onderzoeken

Als je merkt dat je paard ergens naartoe wilt, bijvoorbeeld een balk op de grond of iets wat op de grond ligt, laat je paard er dan naartoe lopen om te kijken en onderzoeken.

3. Laat je paard nee zeggen

Als je paard aangeeft iets niet te willen luister daar dan naar. Ga in de plaats iets anders doen of ga een stapje terug. Wanneer je paard weet dat hij zijn grenzen aan kan geven wilt hij het juist vaker wel doen.

4. Nodig je paard uit i.p.v. bevelen

Wanneer je iets vraagt aan je paard laat het dan ook een vraag zijn. Nodig je paard uit om met jou mee te doen in plaats van hem bevelen iets te doen. Je zult zien dat je paard 9/10 keer gewoon doet wat jij hem vraagt omdat hij voor je wilt werken.

Keuzes voor gevorderde

Ga in de bak staan en vraag niks aan je paard, hij mag zelf bedenken wat jullie gaan doen.

Tijdens het rijden mag je paard zelf bepalen waar hij heen gaat en in welke gang. Als je durft probeer het ook eens op buitenrit.

Doe je paard los in de bak en zet een sprongetje of balken neer, hij mag zelf kiezen of hij eroverheen gaat.

Hoe vaker je een paard "nee" laat zeggen, hoe vaker hij "ja" zegt