

PAARD  leren

LES

Sport en plezier
met een paard



PAARD Leren LES

*Sport en plezier
met een paard*

Verschillende takken van paardensport

Je kunt veel verschillende dingen met een paard of pony doen, zoals springen of dressuurrijden. Maar dat is nog lang niet alles. Wat dacht je van bijvoorbeeld gymnastiek op een paard, ook wel voltige genoemd. Of westernrijden, dat lijkt wel een beetje op hoe de cowboys vroeger reden. Andere bekende onderdelen zijn endurance, eventing, mennen en aangespannen sport. En natuurlijk kun je ook lekker in het bos rijden met je paard.

Dressuur

In de dressuur voer je samen met je paard bepaalde bewegingen uit. De ruiter geeft aan hoe hard het paard moet gaan en waar hij naartoe moet. Je rijdt met je paard verschillende lijnen tussen letters die aan de zijkant van de rijbaan staan. Dit heten figuren. Je leert steeds meer figuren te rijden en ze worden steeds moeilijker. Tijdens een wedstrijd moet je samen met je paard tijdens een proef verschillende oefeningen laten zien. Een jury beoordeelt dit. Je krijgt voor elk onderdeel van de proef punten van de jury. Diegene die de meeste punten heeft gehaald is de winnaar van de dressuurwedstrijd.



*Turnen op een paard
wordt voltige genoemd*



Dressuur



Springen

Springen

Bij het springen staan er verschillende soorten hindernissen in de rijbaan, waar je samen met je paard overheen moet springen. Als je meedoet aan wedstrijden, moet je de hindernissen in een bepaalde volgorde springen. Als er een balk valt, je paard de hindernis niet wil springen, of als je een andere fout maakt, krijg je strafpunten. Voordat je aan wedstrijden mee kunt doen, moet je natuurlijk eerst goed oefenen!

*Als je aan een wedstrijd meedoet
moet je er zelf en je pony netjes uitzien!*



Wedstrijd rijden

Al vanaf 6 jaar kan je meedoen met wedstrijden. Je rijdt dan een proef die beoordeeld wordt door een jurylid. Als je op een FNRS-Ruitersportcentrum rijdt, begin je met de F proeven, deze proeven zijn speciaal gemaakt voor maneges. In deze proeven wordt er niet zoveel op het paard gelet, maar juist heel veel op de houding en zit van de ruiter. Rijdt je bij een vereniging en heb je een eigen of verzorgpaard, dan kan je met Bixie wedstrijden beginnen. Dit zijn wedstrijden waarbij je een dressuurproef, springparcours, menproef of een spelonderdeel mag rijden. Op een wedstrijd moet je paard er netjes uitzien. Daarom ga je hem voor de wedstrijd wassen en invlechten. Met invlechten maak je vlechtjes en daarna knotjes in de manen. Bij springen is dit niet verplicht, maar bij dressuur wel. De ruiters en amazones hebben zelf ook een speciaal tenue; kijk maar eens naar de foto, een chique gezicht.

PAARD Leren

Eventing

Een eventing wedstrijd bestaat uit drie onderdelen: dressuur, springen en de cross. De dressuur en het springen gaan zoals je net hebt kunnen lezen. Bij de cross rijden de ruiters door een terrein (bijvoorbeeld een bos), dus niet in een manegebak. Onderweg springen ze vaste hindernissen: dat zijn bijvoorbeeld boomstammen. Een groot verschil met een 'gewoon' springparcours is dat er geen balken kunnen vallen.



Bij eventing springen paarden over vaste hindernissen



Voltige is een echte teamsport

Voltige

Voltige lijkt op 'turnen op het paard'. Het is een hele goede voorbereiding op het paardrijden. Met voltigeren ontwikkel je gevoel voor de bewegingen van het paard. Het paard loopt aan een lange lijn in een cirkel en hij heeft een brede leren riem om met handvaten, dit is een voltigeersingel. De voltigeurs springen op het paard en voeren verschillende oefeningen uit, zoals zitten met gespreide armen, zijwaarts en achterwaarts zitten, knielen en staan. Voltige is een echte teamsport. De meeste oefeningen worden door meer teamleden tegelijkertijd op het paard uitgevoerd.

Carrousel

Vind je het leuk om in teamverband en met muziek paard te rijden dan is carrousel iets voor jou! Bij carrouselrijden wordt een dressuurproef gereden op muziek, waarbij de ruiters diverse figuren in harmonie met elkaar uitvoeren. De carrouselgroep bestaat uit 12 of 16 ruiters. De Verenigde Carrouselclubs Nederland (VCN), een onderdeel van de FNRS, is verantwoordelijk voor de begeleiding van het carrouselrijden.

Western

Western rijden lijkt een beetje op rijden alsof je een cowboy bent. Voor een cowboy was het erg belangrijk om snel te kunnen draaien en om met één hand controle over het paard te hebben. De andere hand had de cowboy nodig om zijn werk te kunnen doen. Bijvoorbeeld met een lasso een koe vangen. Bij het western rijden moet het paard rustig en kalm blijven maar wel snel reageren op de hulpen van de ruiter en vliegensvlug kunnen draaien.



Een western paard moet snel reageren op de hulpen van de ruiter



Mennen

Bij het mennen zit je niet op je paard, maar zit je in een karretje achter je paard. Er kan één paard voor de kar lopen, maar ook meerdere. Een onderdeel van het mennen is dressuur, je rijdt dan figuren in de rijbaan. Daarnaast kun je vaardigheid doen, dit is een parcours met kegeltjes met daarop losse balletjes. De bedoeling is dat de balletjes blijven liggen! Ook kent het mennen nog de marathon, waarbij de mengers buiten een staptraject, een draftraject en een hindernisstraject moeten afleggen.



Draag ook als je gaat mennen een veiligheidshelm

Harnachement

Het materiaal dat we gebruiken om een paard te berijden, noemen we het harnachement. Het belangrijkste zijn het zadel en het hoofdstel. Meestal zijn het zadel en hoofdstel van leer. Leer moet schoongemaakt en ingevet worden om soepel en sterk te blijven.

Hoofdstel

Het hoofdstel is van leer en is bedoeld om het bit op de goede plaats in de mond van het paard te houden. Met behulp van de teugels aan het bit kun je signalen geven aan het paard, bijvoorbeeld om hem te sturen of om hem zachter te laten lopen. De signalen die je met het bit geeft, geef je altijd samen met andere signalen, zoals je gewicht en je benen. Een hoofdstel bestaat uit een heleboel riempjes. Voor het om- en afdoen worden alleen de neusriem en de keelriem losgemaakt. In alle gevallen mogen ze niet te strak worden vastgemaakt.



Een zadeldekje beschermt het zadel tegen zweet

Zadel

Een zadel zorgt ervoor dat je lekkerder en steviger op het paard kan zitten. Voor het paard is het zadel ook belangrijk, omdat het jouw gewicht verdeelt. Daarom is het belangrijk dat een zadel goed past op het paard. Onder het zadel ligt een zadeldekje of sjabrak. Als je paard een tijdje gelopen heeft, kan hij gaan zweten. Het sjabrak neemt het zweet op. Dus wordt de leren binnenkant van het zadel niet nat en vies van het zweet van je paard. Het zadel blijft zo langer goed.

Welke kleding draag je met paardrijden?

Als je gaat paardrijden draag je speciale kleding. De kleding moet lekker zitten als je aan het paardrijden bent. Het moet niet te strak zitten, maar ook weer niet te wijd zodat je met je kleren ergens achter kunt blijven haken. Veiligheid is heel belangrijk als je gaat paardrijden. Daar dragen je kleren voor een groot deel aan bij.

Cap

Het allerbelangrijkste is een cap. Ga nooit paardrijden zonder cap. Zoals je weet is een paard een vluchtdier. Als een paard ergens van schrikt kan hij ineens hard weggrennen of gaan bokken. Je kunt er dan makkelijk afvallen. Zeker als je begint met paardrijden zal je er wel eens een keertje afvallen.

Een cap is een mooi woord voor veiligheidshelm. Deze is verplicht als je op een FNRS Ruitersportcentrum of KNHS vereniging rijdt. Er zijn verschillende soorten en kleuren caps. Zorg ervoor dat je cap altijd het Europese keurmerk CE-EN 1384 heeft, dan weet je zeker dat je cap veilig is. Maak je cap altijd vast met het kinriempje. Je hebt er natuurlijk niets aan als je cap niet blijft zitten als je van je paard valt.



Meestal is een cap zwart maar hij kan ook een andere kleur hebben

PAARD ^{EN} Leren

Rijlaarzen

Paardrijlaarzen zijn niet alleen mooi om te zien, ze zitten ook prettig met paardrijden en zijn veilig. Het is verstandig om een paar paardrijlaarzen aan te schaffen als je wilt blijven paardrijden. Je kuit wordt beschermd tegen het schuren tegen het paard en de zool en de hak zijn zo gemaakt dat ze voorkomen dat je voet snel te ver in of uit de stijgbeugel glijdt. Je kunt kiezen uit laarzen van rubber of leer. Als je begint met paardrijden dan kun je de eerste paar keer ook kiezen voor stevige hoge schoenen met een kleine hak. De zool mag niet te veel profiel hebben, want dan blijf je in de beugels steken. Je kunt je benen beschermen met chaps. Dit zijn leren stukken die je met een rits of klittenband om je kuit vast maakt.

Rijbroek

Voor een rijbroek geldt hetzelfde als voor rijlaarzen. Ze zijn speciaal gemaakt om paardrijden comfortabel en veilig te maken. Een rijbroek heeft geen naden aan de binnenkant, waardoor je geen schuurplekken op je benen krijgt. Misschien kun je in het begin een paardrijbroek lenen. Wil je niet gelijk een rijbroek aanschaffen dan kun je ook een gewone broek aan doen. Een joggingbroek van zachte stof is dan fijn. Pas op met dikke naden aan de binnenkant zoals bij spijkerbroeken, deze kunnen lelijk schuren.

Handschoenen

Handschoenen zorgen ervoor dat je meer grip hebt op de teugels, maar ook dat je geen koude vingers krijgt. Bij een ruitersportzaak kun je verschillende soorten handschoenen kopen, van wol, stof of leer. Speciaal voor de winter zijn er gevoerde handschoenen te koop. Als je meedoet aan een wedstrijd moet je witte handschoenen dragen.

Paardrijden

Hier lees je over het begin van het paardrijden. Je leest hoe je op het paard moet gaan zitten en hoe je aan het paard duidelijk kunt maken wat je wilt. Als je wilt beginnen met paardrijden, is het belangrijk dat je lessen gaat volgen bij een manege of bij een vereniging. Ga niet zelf proberen te rijden als je dit nog nooit hebt gedaan!

Drie gangen

Zoals je misschien wel weet, kan een paard stappen, draven en galopperen. We noemen dit de gangen van een paard. Stap is de langzaamste gang, draf is wat sneller en galop is de snelste gang.

Hoe weet een paard wat jij wilt?

Om een paard duidelijk te maken wat jij wilt, geef je hem aanwijzingen. Deze aanwijzingen noemen we 'hulpen'. De hulpen zijn zo bedacht dat ze voor het paard logisch zijn en hij ze makkelijk kan snappen. Het is het beste om te leren paardrijden op een paard die al ervaring heeft en de hulpen goed snapt. Hij kan jou helpen de hulpen op de goede manier te geven. Je kunt hulpen geven met je benen, met je teugels en met je gewicht. Meestal werken de hulpen samen en moet je zowel met je benen, als met je teugels en je gewicht iets doen om het paard te laten weten wat je wilt.



Als je gaat paardrijden, draag je speciale kleding



Als je buiten wilt rijden met een paard moet hij goed op je hulpen reageren



Stappen en stoppen

Beenhulpen gebruik je onder andere om het paard harder te laten gaan. Je drukt hiervoor met twee kuiten tegelijk tegen de buik van het paard (dat is een beenhulp). Dat betekent dat je tegen de buik aanduwt en meteen daarna weer ontspant. Je moet dus niet 'knijpen' (je benen aanklemmen en vasthouden).

Het is ook niet de bedoeling dat je het paard schopt, dat is niet nodig, want paarden kunnen heel goed voelen. Als je paard stilstaat en je duwt met je kuiten tegen zijn buik, gaat hij lopen.

Blijf je de hulp herhalen, dan zal hij harder gaan. Het is belangrijk dat je je handen iets naar voren houdt (dat is een teugelhulp), dus dat je teugels niet te strak zijn. Als je paard stapt, probeer dan zijn bewegingen te volgen. Je kunt zijn spieren onder het zadel voelen bewegen. Als je wilt stoppen, stop je met meebewegen en maak je je zwaar (dat is een gewichtshulp). Tegelijkertijd knijp je even in allebei de teugels. Blijf niet knijpen, maar laat ook weer los. Als het paard niet reageert, kun je dit een paar keer herhalen tot hij stilstaat.

Sturen

Natuurlijk wil je het paard ook vertellen waar je naartoe wilt. Kijk altijd in de richting waar je naartoe gaat. Dat is belangrijk omdat je dan automatisch al de goede gewichtshulpen geeft. Je kijkt in de richting waar je naartoe wilt gaan en tegelijkertijd doe je je rechterhand naar rechts (als je naar rechts wilt) en je linkerhand beweegt je mee in de richting van de manen van het paard. Als je naar links wilt gaan, doe je je linkerhand naar links en beweegt je je rechterhand mee in de richting van de manen van het paard.

*Kijk altijd in de richting
waar je heen wilt*



*Rijpaarden zijn meestal
warmbloed paarden*

Fokken

De verschillende paardenrassen zijn ontstaan omdat de dieren voor verschillende doeleinden werden gefokt. Een trekpaard moest uiteraard over andere eigenschappen beschikken dan een renpaard of een springpaard. En een paard in de woestijn moest zich aan een ander klimaat aanpassen dan een pony op de koude Britse eilanden. Deze verschillen hebben geresulteerd in zo'n 250 paarden- en ponyrassen.

De rassen zijn te onderverdelen in koudbloeden, warmbloeden en volbloeden. Deze benamingen zeggen iets over het temperament, niet over de temperatuur. Zo heeft een koudbloed, zoals het Belgisch Trekpaard en de Shire, over het algemeen een rustig temperament. De meeste rijpaarden zijn warmbloeden en die zijn vaak levendiger. Ze worden gefokt voor de dressuur- of springsport of voor de tuigpaardensport.

Er zijn slechts twee volbloedrassen: de Arabische volbloed en de Engelse Volbloed. De Arabische Volbloed is één van de oudste paardenrassen.

Pony's

Pony's zijn kleine paarden met een aantal typische eigenschappen of kenmerken. Zo komen de meeste pony's bijvoorbeeld oorspronkelijk uit Engeland. De meeste pony's zijn vriendelijk en makkelijk in de omgang en intelligent. En de meeste ponyrassen zijn veelal erg sober, dit betekent dat ze niet veel eten nodig hebben. Ook kunnen ze goed tegen allerlei weersinvloeden. Niet alleen deze eigenschappen, ook het formaat maakt ze ideale rijdieren voor kinderen en jeugdige ruiters. Pony's hebben namelijk een maximale stokmaat van 1,48 meter. Alleen de zogenaamde E-pony is groter. Deze E-maat is in Nederland ingesteld omdat kinderen hier al op jonge leeftijd erg lang zijn. In ons land ligt de grens tussen een paard en pony daarom bij 1,57 meter.



De pony's van verschillende schofthoogte of stokmaat worden onderverdeeld in categorieën. Deze stokmaat wordt gemeten door een loodrechte lijn te trekken vanaf het hoogste punt van de schoft tot aan de grond. (De schoft is het stukje waar de manen overgaan in de rug)

Categorie A pony: Stokmaat tot 117 cm

Categorie B pony: Stokmaat van 117 cm t/m 126,9 cm

Categorie C pony: Stokmaat van 127 cm t/m 136,9 cm

Categorie D pony: Stokmaat van 137 cm t/m 148,0 cm

Categorie E pony: Stokmaat van 148,1 cm t/m 156,9 cm

Het eerste half jaar van een veulen

Als een merrie zwanger is, dan noemen we dat 'drachtig'. De zwangerschap duurt gemiddeld 11 maanden en de meeste veulens worden in de lente geboren. De geboorte van het veulen gebeurt meestal 's nachts. De meeste merries gaan liggen tijdens de bevalling. Ongeveer 30 minuten na de geboorte zal het veulen kunnen staan. Dit moet ook wel, want paarden zijn vluchtdieren. Als in het wild een roofdier aanvalt, moet het veulen snel weg kunnen rennen. Zodra het veulen staat, gaat het meteen melk drinken bij de moeder. In de moedermelk zitten heel veel belangrijke stoffen voor het veulen. De eerste melk van de moeder wordt biest genoemd. Deze melk bevat veel stoffen die het veulen tegen ziektes beschermen. Het veulen blijft meestal ongeveer 4 of 5 maanden samen met de moeder. In deze periode kan het veulen heel veel groeien, spelen, ravotten en dingen leren. Daarna worden moeder en veulen van elkaar gescheiden. Zo kan het veulen leren zelfstandig te worden. Ook in het wild gaat het veulen na een tijdje zijn eigen weg.



Paarden tot drie jaar oud

Op een paard dat nog geen drie jaar oud is, kan nog niet gereden worden. Zijn botten zijn nog niet sterk genoeg om een ruiter op zijn rug te kunnen dragen en het paard is ook nog niet uitgegroeid. Daarom staan jonge paarden tot drie jaar in de wei, meestal dag en nacht en in groepen. Deze groepen noemen we kuddes. Hier kunnen ze lekker veel eten en groeien.

Hoe oud wordt een paard?

De meeste paarden worden zo'n 25 tot 30 jaar. Een pony kan zelfs wel 40 jaar worden. Als paarden altijd actief gereden zijn dan beginnen ze rond hun 20e bejaard te worden. Je kunt dan nog wel op ze rijden, een ontspannen buitenritje kan natuurlijk altijd, maar fanatiek wedstrijd rijden moet je dan niet meer doen, want dat is te zwaar voor hun gewrichten. Oude paarden en pony's verliezen op een gegeven moment net zoals mensen hun tanden en kiezen. Hierdoor kunnen ze niet meer goed kauwen en krijgen daarom slobber, dit is natgemaakt zacht voer.



Falabella

De Falabella is een zeldzaam paardenras uit Argentinië en is met een schofthoogte van 87 cm het kleinste paard ter wereld. Dit ras is vriendelijk, intelligent en vrij gemakkelijk in de omgang. Als rijder is de Falabella ongeschikt en zelfs aangespannen wordt hij al snel te veel belast.

