



Inhoudsopgave

- Colofon
- Inleiding

1. Basisprincipes van Paardentraining

- 1. 1. Grondwerk met Paarden
 - 1. 1. 1. Uitrusting voor de grondwerk
 - 1. 1. 2. Basis oefeningen van grondwerk
 - 1. 1. 3. Lichaamstaal van het paard begrijpen
 - 1. 1. 4. Veiligheid bij grondwerk
- 1. 2. Clickertraining voor Paarden
 - 1. 2. 1. Principes van Clicker Training
 - 1. 2. 2. Introductie van de Clicker
 - 1. 2. 3. Eenvoudige oefeningen voor beginners
 - 1. 2. 4. Gevorderde Clicker-Technieken
- 1. 3. Cavalettiwerk met Paarden
 - 1. 3. 1. Opbouw van een Stangenparcours
 - 1. 3. 2. Basis oefeningen met stangen
 - 1. 3. 3. Stangenwerk voor verschillende gangen

2. Gevorderde Trainingsmethoden

- 2. 1. Gymnastisering van het Paard
 - 2. 1. 1. Reksoefeningen voor paarden
 - 2. 1. 2. Laterale Werk
 - 2. 1. 3. Werk aan de longe

- 2. 1. 4. Cavaletti-training
- 2. 2. Mentale Training voor Paarden
 - 2. 2. 1. Het bevorderen van concentratievermogen
 - 2. 2. 2. Ontspanningstraining
 - 2. 2. 3. Mentale Voorbereiding op Wedstrijden
- 2. 3. Speciale Trainingstechnieken
 - 2. 3. 1. Werk aan de lange teugel
 - 2. 3. 2. Vrijheidsdressuur
 - 2. 3. 3. Dubbele activering
 - 2. 3. 4. Sensibiliserings oefeningen

3. Gezondheid en Welzijn tijdens Training

- 3. 1. Opwarmen en Afkoelen
 - 3. 1. 1. Effectieve warming-up oefeningen
 - 3. 1. 2. Cooldown-technieken
 - 3. 1. 3. Aanpassing aan verschillende weersomstandigheden
- 3. 2. Voeding voor Sportpaarden
 - 3. 2. 1. Aanpassing van de voeding aan de trainingsintensiteit
 - 3. 2. 2. Elektrolyten en vochtbalans
 - 3. 2. 3. Voedingssupplementen voor prestatiepaarden
 - 3. 2. 4. Voedingsmanagement voor en na de training
- 3. 3. Blessurepreventie
 - 3. 3. 1. Hoefverzorging en -gezondheid
 - 3. 3. 2. Zadelpassing en controle van uitrusting

- 3. 3. 3. Belastingsmanagement in Training
- 3. 3. 4. Vroegtijdige herkenning van overbelastingssignalen

4. Psychologie in Paardentraining

- 4. 1. Leergedrag van Paarden
 - 4. 1. 1. Basisprincipes van de paardenpsychologie
 - 4. 1. 2. Positieve bekrachtiging in training
 - 4. 1. 3. Gewenning en Desensibilisering
 - 4. 1. 4. Rekening houden met individueel leertempo
- 4. 2. Communicatie tussen Mens en Paard
 - 4. 2. 1. Non-verbale Communicatie
 - 4. 2. 2. Timing en precisie in de hulpen
 - 4. 2. 3. Grenzen stellen zonder geweld
- 4. 3. Motivatie en Prestatiebereidheid
 - 4. 3. 1. Afwisseling in de trainingsroutine
 - 4. 3. 2. Speelse elementen integreren
 - 4. 3. 3. Balans tussen uitdaging en overbelasting
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

Artemis Saage

Paardentraining & Bodewerk: De Complete Gids voor Paardrijden en Paard Begrijpen

**Een praktisch paardenboek voor volwassenen
over grondwerk, clickertraining en mentale
training - van basis tot gevorderde technieken**

184 Bronnen

21 Foto's / Afbeeldingen

18 Illustraties

© 2024 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 12.2024
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback: 978-3-384-45143-9
ISBN Ebook: 978-3-384-45144-6

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker. De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in essentie weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij parafrasering zijn de kernboodschappen van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk geïntegreerd, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenissen. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele integratie van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft getracht complexe wetenschappelijke onderwerpen op een begrijpelijke manier te presenteren. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de vakkundige juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De parafrasering van citaten en wetenschappelijke inzichten gebeurt naar beste weten en geweten met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de auteurswet. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar begrijpelijke taal kunnen betekenissen en vakkundige details verloren gaan. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt nadrukkelijk aanbevolen om de originele bronnen te raadplegen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De in dit boek gepresenteerde trainingsmethoden en oefeningen zijn gebaseerd op jarenlange ervaring en zorgvuldige research. Desondanks kunnen we geen garantie geven voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van de informatie. Het werken met paarden brengt van nature risico's met zich mee. De uitvoering van de beschreven trainingsmethoden geschiedt op eigen risico. Voor eventuele schade aan personen of goederen die voortvloeit uit het toepassen van de gepresenteerde methoden kan geen aansprakelijkheid worden aanvaard. Dit boek vervangt geen professionele opleiding of veterinaire zorg. Bij gezondheidsproblemen van uw paard raadpleeg altijd een dierenarts. Voor de training raden we aan om aanvankelijk begeleid te worden door een gekwalificeerde trainer die rekening kan houden met de individuele behoeften van paard en mens. Alle beschreven oefeningen moeten worden aangepast aan het opleidingsniveau en de fysieke conditie van het paard. De gezondheid en het welzijn van het paard hebben altijd de hoogste prioriteit. De genoemde producten en merken zijn eigendom van hun respectieve rechthebbenden. Bronvermeldingen van wetenschappelijke bevindingen en aanvullende literatuur vindt u in de bijlage van het boek. Stand van de informatie: [datum van druk]

Dit boek is gemaakt met behulp van kunstmatige intelligentie en andere tools. Onder andere zijn tools gebruikt voor onderzoek en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controles kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

Beste lezers,

ik dank u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u mij niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waardeer ik zeer.

Een harmonieuze samenwerking met uw paard begint aan de grond - en ontwikkelt zich door gedegen training tot een vertrouwensrelatie. Veel paardeneigenaren staan voor de uitdaging om hun training systematisch en paardvriendelijk vorm te geven. Dit praktische handboek biedt beproefde methoden voor grondwerk, clickertraining en het werken met stangen, die u stap voor stap in uw dagelijkse werk kunt toepassen. U leert hoe u door gerichte oefeningen de spieren van uw paard kunt opbouwen, zijn mentale balans kunt bevorderen en tegelijkertijd blessures kunt voorkomen. Van basiscommunicatietechnieken tot geavanceerde trainingseenheden biedt dit boek een gestructureerde weg naar een gezond, evenwichtig paard. De combinatie van wetenschappelijk onderbouwde trainingsmethoden en praktische oefenhandleidingen maakt dit boek tot een waardevolle metgezel voor uw werk met het paard. Ontdek nu hoe u door systematische training de relatie met uw paard kunt verdiepen en zijn natuurlijke vaardigheden optimaal kunt bevorderen.

Ik wens u nu een inspirerende en verhelderende leeservaring. Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, stel ik uw feedback op prijs. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Artemis Saage

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Inleiding

Om u de best mogelijke leeservaring te bieden, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek. De hoofdstukken zijn in een logische volgorde gerangschikt, zodat u het boek van begin tot eind kunt lezen. Tegelijkertijd is elk hoofdstuk en subhoofdstuk ontworpen als een zelfstandige eenheid, zodat u ook selectief specifieke secties kunt lezen die voor u van bijzonder belang zijn. Elk hoofdstuk is gebaseerd op zorgvuldig onderzoek en bevat uitgebreide referenties. Alle bronnen zijn direct gelinkt, zodat u indien gewenst dieper in het onderwerp kunt duiken. Ook de in de tekst geïntegreerde afbeeldingen bevatten passende bronvermeldingen en links. Een volledig overzicht van alle bronnen en afbeeldingscredits vindt u in de gelinkte bijlage. Om de belangrijkste informatie effectief over te brengen, sluit elk hoofdstuk af met een beknopte samenvatting. Technische termen zijn onderstreept in de tekst en worden uitgelegd in een gelinkte woordenlijst die direct daaronder is geplaatst. Voor snelle toegang tot aanvullende online content kunt u de QR-codes scannen met uw smartphone.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website stellen wij de volgende exclusieve materialen ter beschikking:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een PDF-bestand met alle bronvermeldingen
- Aanvullende leesaanbevelingen

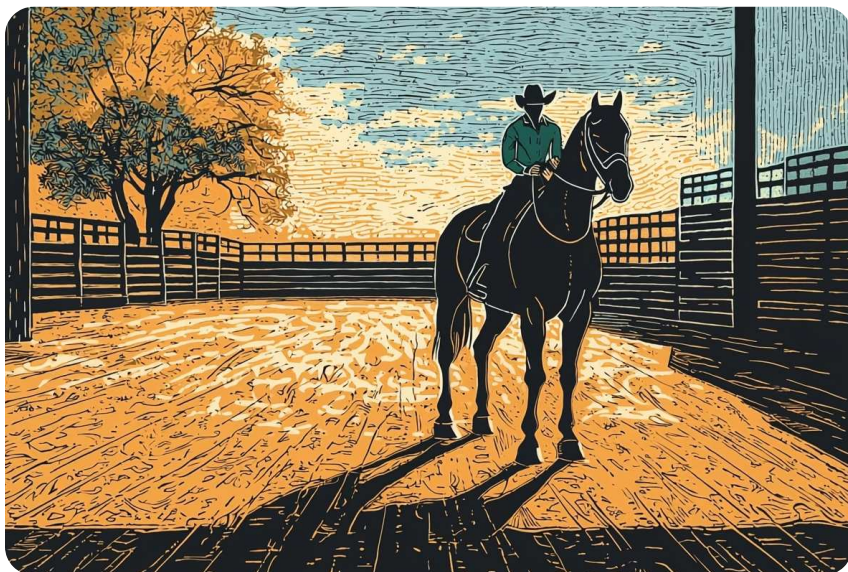
De website is momenteel nog in aanbouw.



SageBooks.com/nl/paardentraining-bonus-PCO8BE

1. Basisprincipes van Paardentraining

De opleiding van paarden is een kunst die geduld, vakkennis en een diep begrip van deze fascinerende dieren vereist. Maar wat maakt een succesvolle opleiding eigenlijk uit? Hoe ontwikkel je een vertrouwensrelatie met het paard en creëer je tegelijkertijd een solide basis voor de verdere training? De basisprincipes van de paardentraining omvatten veel meer dan alleen technische aspecten. Ze verbinden traditioneel kennis met moderne inzichten uit de gedragswetenschap en biomechanica. Daarbij rijzen centrale vragen: Welke rol speelt lichaamstaal in de communicatie tussen mens en paard? Hoe ontwerp je een systematische training die zowel de fysieke als de mentale behoeften van het paard in overweging neemt? Van de juiste keuze van uitrusting tot basis oefeningen en geavanceerde trainingsmethoden - elk aspect bouwt op elkaar voort en vormt een totaalconcept. De volgende hoofdstukken bieden een praktijkgerichte kijk op de essentiële basisprincipes van de paardentraining en laten zien hoe je deze succesvol in je eigen training kunt integreren.



1. 1. Grondwerk met Paarden



rondwerk vormt de basis voor een vertrouwensvolle en respectvolle relatie tussen mens en paard. Maar wat maakt succesvolle grondwerk eigenlijk uit? Hoe kan er een duidelijke communicatie worden opgebouwd die beide partners begrijpen? En welke rol speelt de juiste uitrusting daarbij? Het werken vanaf de grond stelt ons in staat om fundamenteel gedrag te vestigen en het paard mentaal en fysiek voor te bereiden op latere taken. Het gaat hierbij niet alleen om het louter leiden of longeren - eerder ontwikkelt zich door systematische training een gezamenlijke "taal" die is gebaseerd op fijne signalen en wederzijds begrip. De volgende hoofdstukken laten stap voor stap zien hoe u door doordacht grondwerk een solide basis kunt creëren voor de verdere opleiding van uw paard. Van de keuze van de juiste uitrusting tot fundamentele oefeningen en het begrijpen van de equine lichaamstaal - hier vindt u het nodige gereedschap voor een succesvolle samenwerking met uw paard.

„De hoofdpositie van een paard verraadts veel over zijn emotionele toestand - een ontspannen paard houdt het hoofd in een gemiddelde positie of lichtjes gezakt, terwijl een hoog opgetrokken hoofd en gespannen hals vaak wijzen op verhoogde waakzaamheid of nervositeit.“

1. 1. 1. Uitrusting voor de grondwerk

De juiste uitrusting vormt de basis voor een succesvolle en veilige grondwerk met paarden. In principe moet de uitrusting van hoge kwaliteit, robuust en tegelijkertijd paardvriendelijk zijn [s1]. Bijzondere aandacht gaat uit naar de functionaliteit en betrouwbaarheid van de verschillende uitrustingsstukken. Het hart van de uitrusting is een goed passend halster. Hier hebben vooral verstelbare trainingshalsters zich bewezen, die in verschillende maten verkrijgbaar zijn [s2]. Bij de keuze van het juiste halster is het belangrijk om op een correcte maatvoering te letten - het moet niet te strak of te los zitten. Een speciaal touwhalster van 6mm (1/4") dubbelgevlochten polyester touw is bijzonder geschikt voor het werken met nog niet opgeleide of gevoelige paarden [s2]. Voor het leiden en basis oefeningen heeft men een ongeveer 4,3m (14') lange leadrope van gevlochten materiaal nodig [s2]. Deze moet een stevige karabijnhaak hebben en goed in de hand liggen. Bij het dagelijkse werk is gebleken dat een leadrope van katoen bijzonder prettig in de hand ligt en bovendien de veilige omgang met de benen en voeten van het paard ondersteunt. Voor gevorderde oefeningen en longeerwerk zijn langere lijnen onmisbaar. Een ongeveer 9m (30') lange lijn van licht nylon met een katoen kern biedt optimale eigenschappen voor het grondwerk [s2]. Het maakt een gevoelige communicatie mogelijk met tegelijkertijd goed hanteerbaarheid. Om de uitrusting te personaliseren en van anderen te onderscheiden, kunnen gekleurde kralen of knopen worden verwerkt [s1]. Een belangrijk aspect



Halster ^[i1]



Sidepull ^[i2]

van de uitrusting betreft ook het werkgebied zelf. Idealiter is er een vlakke oppervlakte van 40m x 20m beschikbaar [s3]. Deze moet omheind of op een andere manier begrensd zijn. Voor een betere oriëntatie is het aan te raden om markers op te stellen, vergelijkbaar met de dressuurletters in een rijhal. Voor verschillende oefenopstellingen zijn 4-6 grondstangen en bijbehorende opvullingen nodig [s3]. Tot de basisuitrusting behoren ook veiligheidsuitrusting zoals een helm, handschoenen en idealiter een rugbeschermer [s3]. Deze zijn bijzonder belangrijk bij het werken met jonge of nog onervaren paarden. Een ander belangrijk hulpmiddel is de trainings- of longeerstok [s4], die als verlenging van de arm dient en de lichaamstaal van de trainer ondersteunt. Voor speciale trainingsmethoden kunnen aanvullende hulpmiddelen zoals touwhalsters of sidepulls worden gebruikt [s1]. Deze mogen echter alleen door ervaren trainers worden gebruikt, die bekend zijn met de juiste toepassing. Bij het werken met deze hulpmiddelen moet vooral op een zachte en precieze invloed worden gelet. Een vaak onderschat maar belangrijk aspect is de beschikbaarheid van een beschermde, veilige en rustige plek voor de voorbereiding en afronding van de training [s3]. Dit gebied moet voldoende ruimte bieden voor het poetsen en zadelen en vrij zijn van storende omgevingsinvloeden. Bij de aanschaf van de uitrusting moet niet op de kwaliteit worden bespaard. Hoogwaardige materialen en zorgvuldige afwerking waarborgen niet alleen een langere levensduur, maar ook een betere communicatie met het paard [s1]. Regelmatige controles van de uitrusting op slijtage of beschadigingen zijn essentieel voor de veiligheid van mens en paard.

Woordenlijst

Sidepull

Een bitloze hoofdcontrole die zijwaarts op het hoofd van het paard werkt en als alternatief voor het bit wordt gebruikt. Bestaat meestal uit een neusriem met zijringen voor de teugelbevestiging.

Touwhalser

Een uit touw vervaardigd trainingshulpmiddel dat om de hals van het paard wordt gelegd en dient voor het verfijnen van de communicatie bij het vrij werken. Maakt subtiele hulpen in het schouder- en halsgebied mogelijk.

1. 1. 2. Basis oefeningen van grondwerk



De basis oefeningen van grondwerk vormen de fundering voor een succesvolle samenwerking tussen mens en paard. Ze dienen ter opbouw van vertrouwen en vestigen een duidelijke communicatie [s5]. Het is essentieel om systematisch en met een duidelijke structuur te werk te gaan. Een van de belangrijkste basis oefeningen is het gecontroleerd voorwaarts en achterwaarts gaan. De trainer positioneert zich zijwaarts naast de schouder van het paard en geeft door zachte druk met de hand of het touw het signaal om achteruit te stappen. Zodra het paard zelfs maar één stap terug doet, wordt de druk onmiddellijk opgeheven - dit is de beloning [s5]. Deze oefening moet in eerste instantie slechts enkele stappen omvatten en kan later worden uitgebreid. De controle over de voor- en achterhand vormt een ander fundamenteel aspect. Om de voorhand te mobiliseren, wordt er zachte druk op het halster uitgeoefend, terwijl de positie van de trainer het paard aanmoedigt om te wijken. Bij de achterhandwending is het zogenaamde drukpunt cruciaal - dit bevindt zich ongeveer ter hoogte van de heup van het paard [s5]. Door slim te positioneren kan de trainer het paard ertoe brengen om met de achterhand om de voorhand heen te stappen. Het zijwaarts stappen (Laterale Flexie) is een uitdagendere oefening die stap voor stap ontwikkeld moet worden [s6]. Het paard wordt in eerste instantie door lichte teugeldruk aangemoedigd om het hoofd naar de zijkant te buigen. Zodra het toegeeft, wordt de druk opgeheven. Deze oefening bevordert de soepelheid en bereidt het paard voor op latere rijd oefeningen. Bijzonder belangrijk is het werken met beweegbare objecten voor desensibilisering [s7]. Hierbij wordt bijvoorbeeld een plastic zak of een touw eerst op veilige afstand gepresenteerd en vervolgens stap voor stap dichterbij het paard gebracht. De "aanpak-entertugtrek-methode" heeft zich hier bewezen: het object wordt gepresenteerd en weer verwijderd voordat het paard negatieve reacties vertoont [s7]. De verticale flexie is een andere belangrijke basis oefening [s6]. Hierbij leert het paard om op zachte druk aan het halster te reageren door het hoofd te laten zakken. Dit bevordert de ontspanning en vormt de basis voor latere verzameling. De trainer staat zijwaarts bij het paard en geeft korte, zachte impulsen aan het touw naar beneden. Voor alle oefeningen geldt het principe van geleidelijke verhoging [s8]. Nieuwe elementen worden pas geïntroduceerd wanneer de voorgaande veilig worden beheerst. Het is belangrijk om het paard vanuit verschillende perspectieven met de

oefeningen vertrouwd te maken [s8]. Een zijwaarts stappen moet bijvoorbeeld zowel naar rechts als naar links gelijkmatig worden geoefend. De ontwikkeling van ritme en cadans speelt ook een belangrijke rol [s6]. Het paard moet leren om zelfstandig een gelijkmatig tempo aan te houden. De trainer ondersteunt dit door rustige, gelijkmatige bewegingen en duidelijke lichaamstaal. Het is belangrijk om het paard de tijd te geven om zijn eigen balans te vinden. Voor gevorderde oefeningen zoals werken in een vierkant of in S-patronen [s9] is het belangrijk dat de basis goed zit. Deze complexere figuren combineren verschillende basis elementen en bevorderen de coördinatie en aandacht van het paard. Bij alle oefeningen staat veiligheid voorop [s7]. Touwen en leidsels mogen nooit om ledematen gewikkeld worden, en de trainer moet altijd een positie innemen die hem in geval van nood een snelle uitwijking mogelijk maakt. Positieve bekrachtiging door onmiddellijke opheffing van de druk bij correcte reactie is de sleutel tot succes.

Woordenlijst

Cadans

Een gelijkmatige, ritmische bewegingsgang van het paard, die zich kenmerkt door een regelmatige voetvolgorde en taktritme.

Desensibilisering

Een systematisch proces om het paard te laten wennen aan potentieel angstaanjagende prikkels. Dit is gebaseerd op neurobiologische leerprocessen en leidt tot een blijvende kalmte.

Laterale Flexie

Een bewegingsvorm waarbij het paard zijn lichaam zijwaarts buigt. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de zijwaartse rompspieren en verbetert de beweeglijkheid van de wervelkolom.

Verticale Flexie

Een beweging van het paardenhoofd in de verticale richting, die bijdraagt aan de ontwikkeling van de nekspieren en de rekbaarheid van de nekband bevordert.

1. 1. 3. Lichaamstaal van het paard begrijpen

De lichaamstaal van het paard begrijpen is een fundamentele vaardigheid voor iedereen die met paarden werkt. Paarden communiceren voornamelijk via non-verbale signalen [s10], waarbij elk deel van hun lichaam specifieke betekenissen overbrengt. De orenpositie is een van de belangrijkste indicatoren voor de stemming van een paard. Naar voren gerichte oren signaleren aandacht en interesse, terwijl naar achteren gelegde oren kunnen wijzen op ongemak of zelfs agressieve neigingen [s11]. De indrukwekkende mogelijkheid van paarden om hun oren bijna 180 graden te draaien, stelt hen niet alleen in staat om beter te horen, maar geeft ons ook belangrijke aanwijzingen over hun huidige toestand. De hoofdpositie onthult ook veel over de emotionele staat: Een ontspannen paard houdt het hoofd in een gemiddelde positie of iets naar beneden. Als het hoofd daarentegen hoog is opgetild en de hals gespannen, duidt dit vaak op verhoogde waakzaamheid of nervositeit [s10]. Bij het grondwerk moet men deze signalen altijd in de gaten houden - als het paard bijvoorbeeld plotseling een verhoogde hoofdpositie aanneemt, is het raadzaam om de omgeving te controleren op mogelijke stressfactoren en indien nodig een pauze in te laten. Bijzonder onthullend zijn de zogenaamde "Tells" - subtiele lichamelijke signalen die de emotionele toestand van het paard onthullen [s12]. Een ontspannen paard kan bijvoorbeeld met de lippen spelen of lichtjes kauwen. Als dit gedrag abrupt stopt en het paard verstijft, kan dit wijzen op een "Freeze"-reactie, die vaak een voorbode is van een vluchtreactie. Als kudde dieren met een sterk vluchtinstinct [s13] reageren paarden zeer gevoelig op de lichaamstaal van hun menselijke partners. Ze nemen de kleinste veranderingen in onze lichaamshouding waar - van de spanning in de schouders tot de manier waarop we ademen. Bij het werken met het paard is het daarom essentieel om zich bewust te zijn van de eigen lichaamstaal. Een ontspannen, maar rechte houding straalt zelfvertrouwen en rust uit. De staartpositie geeft ook belangrijke aanwijzingen: Een losjes zwaaiende staart duidt op ontspanning, terwijl een strak gehouden of hoog opgetilde staart op opwindning of stress kan wijzen [s10]. Bij het grondwerk moet men deze signalen in combinatie met andere lichaamstekens interpreteren - een hoog opgetilde staart samen met gespannen neusgaten kan bijvoorbeeld wijzen op een aanstaande vluchtreactie. Om de communicatie te verbeteren, heeft het spiegelen van de lichaamstaal van het paard zich bewezen als een effectieve methode [s10].

Als het paard bijvoorbeeld interesse toont door naar voren gerichte oren en een oplettende blik, kan de trainer deze houding subtiel nabootsen. Dit bevordert het wederzijds begrip en versterkt de band. Voor succesvol grondwerk is het essentieel om stresssignalen vroegtijdig te herkennen [s14]. Dit omvat verwijfde neusgaten, gespannen spieren of frequent staartzwaaien. Als deze signalen worden genegeerd, kunnen ze leiden tot problematisch gedrag. Een ervaren trainer zal bij dergelijke signalen de intensiteit van de oefeningen verminderen of een pauze inlassen. De vaardigheid om de lichaamstaal van het paard te lezen, stelt de trainer in staat om weloverwogen beslissingen te nemen tijdens de training [s12]. Dit betekent ook dat men flexibel moet inspelen op de behoeften van het paard en het trainingsplan dienovereenkomstig moet aanpassen. Een paard dat via zijn lichaamstaal overbelasting signaleert, heeft mogelijk kleinere trainingsstappen of meer herhalingen van al bekende oefeningen nodig.



Staarthouding ^[i3]

Woordenlijst

Tells

Specifieke, onwillekeurige gedragingen bij paarden die dienen als vroege waarschuwingssignalen voor stemmingsveranderingen, vergelijkbaar met poker, waar bepaalde gebaren de ware bedoelingen van een speler onthullen

1. 1. 4. Veiligheid bij grondwerk

De veiligheid bij grondwerk is een fundamenteel aspect in de omgang met paarden dat nooit onderschat mag worden. Vanwege hun grootte, kracht en natuurlijk vluchtgedrag kunnen zelfs goed opgeleide paarden in bepaalde situaties een risico vormen [s15]. Een van de belangrijkste basisregels is de correcte benadering van het paard. De veiligste manier is om het paard van de zijkant, idealiter ter hoogte van de schouder, te benaderen. Directe benaderingen van voren of van achteren moeten vermeden worden [s16]. Bij het leiden van het paard moet altijd een veiligheidsafstand van ongeveer een armlengte worden aangehouden, zodat men in geval van nood kan reageren. De eigen lichaamstaal en emotionele toestand spelen een cruciale rol voor de veiligheid. Rustige, gecontroleerde bewegingen en een evenwichtige emotionele houding dragen aanzienlijk bij aan een veilige omgang [s17]. Hectische of agressieve gedragingen kunnen het paard onzeker maken en leiden tot gevaarlijke situaties. Bij het werken met onbekende paarden is bijzondere voorzichtigheid geboden. Het is raadzaam om het paard eerst in een roundpen of aan de longe te werken, om zijn temperament en mogelijke gedragsafwijkingen in te schatten [s18]. Volledige kennis van de voorgeschiedenis van het paard is daarbij van onschatbare waarde. Een vaak over het hoofd gezien veiligheidsaspect betreft de omgang met touwen en lijnen. Deze mogen nooit achter het paard gesleept worden, omdat het dier zich kan schrikken en in paniek kan raken als het het achtervolgende object opmerkt [s19]. Bij richtingsveranderingen moet daarom altijd op de correcte positie van het touw gelet worden. De basisopleiding van het paard is fundamenteel voor de veiligheid. Elk paard moet een solide basisopleiding krijgen, die is gebaseerd op de natuurlijke gedragingen die het van zijn moeder en de kudde heeft geleerd [s20]. Dit omvat het veilig leiden, respectvol gedrag tegenover de mens en de acceptatie van basis-handlingsmaatregelen. Bij het voeren en de omgang met meerdere paarden is bijzondere aandacht geboden. Paarden moeten afzonderlijk gevoed worden om agressieve confrontaties te vermijden [s16]. Bij de integratie van nieuwe paarden in een bestaande kudde moet dit geleidelijk en onder constante observatie gebeuren [s18]. Een professionele omgang met het paard betekent ook het respecteren van zijn natuurlijke hiërarchie en tegelijkertijd duidelijke grenzen stellen [s20]. Inconsequent gedrag of het tolereren van ongepast gedrag kan leiden tot gevaarlijke