

RIEN VAN DER SCHAFT

'Binnenachterbeen moet onder de massa'



Rien van der Schaft

De uren die Van der Schaft als jonge jongen doorbracht op Manege Hillegersberg en later bij verschillende stallen, vormden het begin van zijn ruitercarrière. Na de opleiding in Deurne kwam Rien te werken bij een manege in Zelhem, waar hij zijn vrouw Inge leerde kennen. Zijn eerste Grand Prix-paard – waarmee hij ook in het team kwam – was Juroen van mevrouw Benadictus. Er zouden nog vele (Grand Prix) paarden volgen. Van der Schaft nam deel aan de alternatieve Spelen in Goodwood, EK's en een WK. 'Ik vind het leuk dat ik gevraagd ben een Hoefslag-abonnee de fijne kneepjes van mijn vak bij te brengen. Miranda lijkt me een fijne ruiter met bovendien een erg fijn en goed paard.'

Miranda Hoezen-van der Pas

Miranda rijdt vandaag op de zelf gefokte Wise Guy (v. Krack C). De combinatie is een aantal keer succesvol in de Prix St. Georges gestart. 'Wise Guy verkocht ik als veulen op de veiling in Borculo. Nadat hij als aangewezen hengst het verrichtingsonderzoek had gelopen, vroeg zijn eigenaar mij om hem te gaan rijden. Wise Guy is het eerste paard waarmee ik uitkom op dit niveau. Hij is erg bereidwillig, maar zelf moet ik de moeilijkere oefeningen nog echt leren. Ik les sinds een aantal jaar bij Theo Hanzon. Op mijn wedstrijdprotocol staat soms dat Wise Guy meer ruggebruik en lossigheid mag hebben. Onder andere souplesse en voldoende halslengte zijn daarom aandachtspunten, waar ik aan zou willen werken. Ik stel me open voor alle tips.' ▶



'Stelling en buiging als sleutelwoord'

Miranda rijdt met Wise Guy richting de buitenbak van Stal Sprengenhorst. De onverschrokken ruïn stapt overal braaf, maar alert langs. 'Hij heeft een super fijn en meewerkend karakter. Hij kan wat heet worden, maar tegenwoordig werkt dat vooral in mijn voordeel,' vertelt Miranda. Terwijl Miranda losstapt geeft Rien aan dat ze gewoon moet doen wat ze gewend is. Naar aanleiding daarvan zal Rien haar op weg helpen. 'Ik kijk eerst wat voor vlees ik in de kuip heb en hoe ze gewend is om te rijden. Daar speel ik op in.'

Bewust stappen

'Ik zie dat je naar iets goeds aan het zoeken bent, Miranda. Zoals je nu loswerkt, ben je heel bewust bezig om een goede aan- en ontspanning te krijgen in zijn hele bovenlijn, ga daar vooral mee door. Het grappige is ook dat - als ik zijn stap vergelijk met zijn vrije stap net - deze stap tien keer beter is. Schakelen, verlengen en



Het is de bedoeling dat het binnenachterbeen onder de massa komt.

verkorten in de stap heeft zeker een positieve invloed op hem', reageert Rien. Vervolgens draaft Miranda aan en komt Rien aardig los met zijn aanwijzingen. 'Als je tijdens het losdraven aan de voorkant iets begrenst wat je er qua impuls van achteren inbrengt, ga je meteen merken dat hij mooier uit de schouder gaat draven. Daarnaast moet je jezelf aanwennen om tijdens het losdraven veel grote voltes te rijden en daarbij steeds een beetje stelling en buiging naar binnen te houden. Rijd hem vanuit jouw binnenbeen naar de buitenteugel toe. Zo gaat hij in de lage houding waarin je hem nu hebt, iets meer draven en gaat hij zijn binnenachterbeen meer onder de massa plaatsen. Voor de rest rijd je gewoon zoals je altijd doet. Hij hoeft nog niet zo snel voorwaarts te gaan

nu. Iets langzamer en je onderbeen erbij als het nodig is. Je mag zo'n paard in het begin best wat ronder en dieper rijden, zodat hij naar voren en beneden wil strekken. Het is de kunst om het tempo niet te hoog te maken, hem op de voorhand te jagen of juist te veel terug te houden met je hand.'

Niet sneller, maar groter

'Dit is goed hoor,' reageert Rien. 'Je hebt een fijn paard! Als jij daar tempowisselingen rijdt, moet je ze kleiner rijden. Je moet hem niet als het ware afschieten en aan het eind terug trekken. Ik zie vaak tempowisselingen waarbij het paard op de voorhand loopt. In de tempowisselingen rijd je hem iets groter en juist niet sneller. Ik ben van mening dat je alleen tempowisselingen moet rijden als je voelt dat je paard niet meer op de voorhand valt. Zelfs als een paard de hals strekt, hoeft hij nog niet op de voorhand te lopen. Daarom wil ik steeds een beetje die stelling en



Als Miranda Wise Guy te veel terug houdt, landt hij op zijn buitenvoorbeen.

buiging hebben, zodat hij meer schoudevrijheid krijgt. Binnenhand zacht houden en probeer hem maar meer weg te geven en vervolgens iets terug te houden. Ja, heel goed, daar wil hij al goed over zijn rug lopen. Een paard is op de ene hand vaak soepeler dan op de andere. Daarom duw je hem aan de moeilijke kant met je binnenbeen iets meer naar je buitenteugel toe. Zo laat je hem daarin meer buigen en geef je hem de mogelijkheid om los te laten. Rijd je die tempowisselingen met een zachte verbinding aan de binnenteugel, dan blijven de schouder, de voorhand en de hals vrij. Zo blijft alles losser.'

Horizontale nageeflijkheid

'Probeer weer een grote volte op te zoeken als je aangeloppeert en een beetje stelling houden', is het advies van Rien. 'Kom eens hierheen, even iets overleggen. De hoofdhalshouding was net voor de draf goed, maar meestal is dit in de galop minder bruikbaar. Als jij je paard in de galop te veel terughoudt, dan landt hij op zijn buitenvoorbeen en kan zijn binnenachterbeen vervolgens niet meer eronder komen. Hij moet natuurlijk wel rond en nageeflijk zijn, maar hij moet zijn neus er in galop iets meer uit houden. Horizontaal nageeflijk, zeg maar. Je wilt hem in zijn kaak



De neus optillen, hand voor en daar achteraan rijden resulteert in een vliegende galop.



Wise Guy moet zijn binnenheup gaan laten zakken in de overgang.

mooi loshouden, hem smakelijk hebben. Dus mag je in de galop best wat inwerken en stelling en buiging vragen, alleen stel je hem gewoon iets minder diep in. Bovendien werk je wel in, maar houd je nooit vast met je hand. Je werkt in en geeft mee. Als je dit doet, zul je zien dat zijn buitenvoorbeen meer omhoog zal gaan springen. Maak hem eens expres iets te kort in de hals op de volte. Zo ja, en nu ga je proberen de neus horizontaal naar voren te rijden. Iets optillen die neus, je hand voor houden en daar achteraan rijden. Dan kan hij iets langer worden in zijn hals, maar dan krijg je wel een vliegende galop. Juist! Houd nog maar iets binnenstelling aan. Aan de voorkant heb je hem nu goed losgewerkt, maar nu wil ik hem ook achter het zadel losser hebben.'

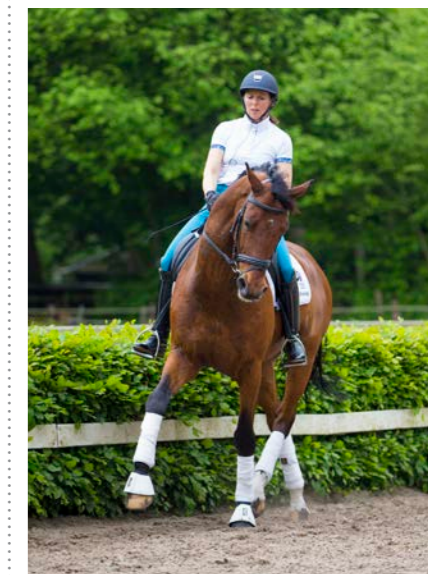
Zakken met de heup

'Galoppeer maar eens wat naar voren op de lange zijde en aan het eind verzamel je weer. Niet remmen als je naar voren gaat, luchtig blijven en de stelling in de nek houden. Goed zo! Zorg dat je hem vanuit je binnenbeen naar je buitenteugel rijdt, waardoor je stelling krijgt en houd hem dan los aan de binnenteugel. Heel goed! Het gevoel hebben dat als je voorwaarts rijdt, je het achtergedeelte eronder rijdt. Als je hem wegschiet, wordt hij vlak, je moet zijn binnenachterbeen onder je voelen springen. Maak maar een overgang naar draf, hier op de volte. Achterhand een beetje naar buiten zetten en terugnemen. Een beetje schoudevoor rijden vanuit je binnenbeen en dat in je overgang galop-draf.' Met deze overgang hebben Miranda en Wise Guy meer moeite.

'Nu moet hij zijn binnenheup laten zakken, daar zit waarschijnlijk ook het probleem in je pirouettes', vertelt Rien.

Tijd nemen

'Je kunt een overgang galop-draf rijden zoals in een proef, maar ik wil dat je hem in de training met zijn binnenheup laat zakken. Dat is moeilijker, maar in de pirouettes heb je er straks baat bij. Daarom zeg ik ook bij het wegrijden in galop, niet knallen, want je wilt het binnenachterbeen onder je voelen. Dan is het pas echt paardrijden. Het mag zes weken duren of tien maanden voordat hij die gesloten overgang kan rijden. Maar als je er nooit aan begint, dan komt het nooit. Ja goed en nu schouderbinnenwaarts op de lange zijde. Houd je linkerbeen eraan, zo werk je hem losser. De kaak een klein beetje losser en iets minder buiging in de hals. Nu begint hij pas te draven. Dan maak je een linksomkeert en appupeer je naar de hoefslag toe. Houd deze stelling aan en niet meer buiging in de hals. Dan doe je dit ook op de rechterhand. Kom op met dat binnenachterbeen, een klein tikje erbij. Ja goed! ▶



Bij schouderbinnenwaarts vraagt Miranda iets te veel buiging in de hals.



Tijdens het loswerken mag Miranda meer stelling en buiging vragen.

'Galoppeer naar de verzameling toe'

Rien stelt voor om verder te gaan met het rijden van een pirouette. 'Ga eerst maar gewoon in galop, laat hem hierin iets minder buigen. Met deze stelling ga je hem helemaal terug verzamelen, totdat je hem als het ware op zijn kont hebt. Nog iets meer, juist! En nu weer een klein beetje naar voren, en weer verzamelen. Vraag hem iets nageeflijker op je buitenteugel en weer iets naar voren. En dan rijd je eens een appuyement. Maak de ophoudingen in hetzelfde ritme als de galopsprongen, zodat je hem in evenwicht houdt. Nu linksom hetzelfde. Linksom moet je hem iets meer schouder voor houden, zodat je dat linkerachterbeen weer meer onder je krijgt. Kom hier maar even op de volte en dan ga je met dezelfde sprong en losgelatenheid wat naar binnen rijden. Een klein beetje travers, maar vooral niet te veel. Sprong blijven houden en verzamelen. Het is niet galopperen of verzamelen, het is galopperen naar

de verzameling toe. En er weer even uit rijden. Probeer hem maar eens op de grote volte te verzamelen. Nu kom je een klein beetje naar binnen, maar blijf galopperen.'

Sprong en los

Rien vraagt Miranda van hand te veranderen. 'Op de lange zijde rijd je weer een stukje naar voren. Heel goed, nu heb je weer sprong en nagelijkheid. Dan rijd je vanuit de rechtervolte naar een arbeidspirouette toe. Hierbij maakt de grootte niet uit, maar als je sprong verliest, dan rijd je eruit. Niet te veel travers, rijd maar een beetje schouder voor. Binnenbeen erbij houden en nu kom je iets naar binnen, nog steeds in de schouder voor. Pas als hij galoppeert en loslaat, kom je met je buitenbeen en zet je de pirouette door. Anders kan hij niet tot dragen komen met zijn binnenachterbeen. Je moet er in ieder geval voor zorgen dat je hem met zijn linkerachterbeen niet naar links laat lopen.



Rien: 'Linksom zet je hem juist een beetje schouder voor, omdat hij moeite heeft met het linkerachterbeen.'

Veel mensen denken bij een arbeidspirouette aan de volte sluiten in travers. Dat is een middel om het te bereiken, maar op de ene hand werkt dat wel en de andere niet. Het is het linkerachterbeen waar hij meer moeite mee heeft. Dus als wij straks in draf gaan verruimen doen we dat linksom.'

Toedraven in evenwicht

Miranda vertelt dat Wise Guy in de drafverruiming net wat te hoog komt en dat ze er dan zelf niet aan durft te zitten. Rien lacht. 'Het is grappig dat je dat zegt, want dat zie ik vaak. Als uitgangspunt neem je de schouderbinnenwaarts van net en dan een kwart daarvan. Vanuit die positie ga je een tandje voorwaarts. Raak je het evenwicht kwijt, dan neem je weer een tandje terug.' Miranda vraagt zich af hoe het dan zit met haar rechtgerichtheid. Rien legt uit dat rechtrichten pas



Als voorbereiding op de pirouette rijd Miranda travers op de volte, maar niet te veel.

de volgende stap is. 'Het is belangrijker om hem eerst goed te laten draven en niet uit zijn evenwicht te laten vallen. Die minimale schouderbinnenwaarts is nauwelijks zichtbaar, maar je houdt wel je evenwicht en je losgelatenheid vast. Doordat hij gedragen blijft en je gaat toedraven. Dan hoef je hem ook niet terug te trekken aan het eind, maar kun je hem terug rijden.'

Luchtige hand

Miranda pakt Wise Guy weer op na een stukje stappen. Waarop Rien reageert: 'Mag ik flauw zijn Miranda? Nooit meer zo aandraven. Je wilt hem onder je hebben en nu valt hij een beetje naar voren weg. Gebruik daar weer de voltes, zijgangen en wendingen voor. Dat betekent zeker niet dat je altijd zijgangen moet rijden, maar je moet altijd die tendens opzoeken waarin hij tot dragen komt. Bij het verruimen ga je dus groter draven, hij moet niet looperig worden. Draaf op deze manier maar iets toe en weer wat verzamelen met je stokje ertegenaan. Dan weer een tandje naar voren en weer iets terug. Niet te strak in de hand worden. Iets ronder en losser met een luchtige hand naar voren. Rijd maar een meter of twintig naar voren, zachtjes je stokje erbij en weer terug. Dit is super!



Miranda laat Wise Guy steeds meer toedraven, in plaats van hem weg te schieten.

Zo leert hij pas uitstrekken en nu blijft hij ook in balans. Vang hem nu op de volte weer iets op op het binnenachterbeen en weer wat toedraven. Pak nu maar een keer de diagonaal mee, ja heel goed!

Ontspannen naar piaffe

Rien vraagt aan Miranda of ze al met de piaffe is begonnen. Dat is niet het geval. 'We gaan het vandaag even aanstippen,' zegt Rien vervolgens. 'Ik leg eerst uit wat je moet doen. In de stap zorg je ervoor dat je paard zacht is, dus niet strak. Zacht aan het been, aan de hand, het hele lichaam is zacht. Ik doe het meestal op een volte, gebogen lijn of schouder voor op de zijde. Heel vaak gebruik ik in het begin wat zijgangen. Later wordt dat uiteindelijk minder, maar nu is dat nog logisch. Dus zet hem maar op de volte, maak hem losser links en rechts en vang hem iets op. Houd de hals in een vallende tendens bij je. Dan probeer je met het zweepje en vervolgens met je binnenbeen een beetje reactie te vragen in het achterbeen. Vooral loshouden de aanleuning, je mag het alleen doorzetten als je paard zacht is. Beetje stelling links, stelling rechts, niet de hals van links naar rechts, maar alleen soepel maken in de nek. Hij moet geen spanning voelen, piaffe is een dans



Vanuit een los paard probeert Miranda energie op te wekken in het achterbeen.

waarbij het paard zich loslaat, dus zet je dit ook vanuit een losgelatenheid in. Luchtig in de hand, langzamer, luchtig, zachtjes met je zweepje ertegenaan, ja laat maar door dansen, beetje zijwaarts, braaf! Draaf hem er maar uit. Denk er wel om dat je verbinding houdt, denk maar aan de draf tijdens het losrijden.'

Rechtrichten

Tijdens het uitstappen praten Rien en Miranda nog even na. Miranda vertelt dat ze gewend is om haar paard veel meer recht te houden en vraagt of ze haar normale rijderij dan met het rijden van voltes moet gaan combineren. Waarop Rien duidelijk reageert: 'Ik zeg wat ik denk dat op dat moment nodig is, als ik vond dat je het moest combineren had ik het wel gezegd. Maar het is goed dat je over het rechtrichten begint. Natuurlijk richt ik mijn paarden ook recht, maar niet als een paard zich niet loslaat. Op dat moment doe ik veel met stelling en schouder voor. Als een paard doorloopt en je vangt hem op, dan slaat hij door zijn derde halswervel. Dus dan kun je hem eigenlijk nooit anders opvangen dan door te trekken. Met die stelling komt hij door de hals en houd ik de wervelkolom heel bij het opvangen. Met stelling en buiging rijden is denk ik iets wat je nu goed kunt gebruiken bij jouw paard, maar er zijn uiteraard ook paarden en periodes waarbij dat niet hoeft.'



'Ik voelde echt verbetering in zijn ruggebruik'

Miranda: 'Mijn motto is dat je van iedereen iets kunt leren en iets geleerd heb ik vandaag zeker. Ik heb fijn kunnen werken aan meer ruggebruik en ik voelde ook echt verbetering. Deze manier van rijden is wel anders dan dat ik gewend ben, maar het is goed om iemand anders een keer zijn visie en aanwijzingen te horen geven. Daar steek je altijd iets van op. Rien had snel te pakken waar we aan moesten werken. Hij benaderde alles op een positieve manier en onderlegt zijn aanwijzingen goed, waardoor het simpel te begrijpen is. Zoals ik eerder al zei, richt ik mijn paard normaal veel rechter tijdens mijn training. Ik ga na deze les zeker



thuis verder met het stellen, buigen en schouder voor rijden om de volgende keer het ruggebruik niet meer als aandachtspunt op mijn wedstrijdprotocol te hebben staan.'

'Met een losgelaten aanleuning op het achterbeen'

Rien: 'Ten eerste vind ik Miranda een correct rijdende amazone met veel ambitie. Natuurlijk zijn er voldoende verbeterpunten, maar een ruiter is immers nooit uitgeleerd. Dat is ook het mooie aan dit beroep. Het paard



van Miranda is een heel goed paard. Paardrijden is sowieso leuk, maar zo'n paard als Wise Guy maakt dat het net weer een stukje leuker. Ik vind wel dat het paard zonder spanning nog iets meer op het achterbeen moet komen. Vooral die losgelatenheid is daarbij heel belangrijk. Door tempowisselingen in het schouder voor te rijden, kan dat sowieso een heel stuk beter worden. Het algemene begrip aanleuning hebben we vandaag niet heel expliciet behandeld, maar dat is ook een aandachtspunt voor Miranda. Met aanleuning bedoel ik de verbinding die van achteruit ontstaat naar de hand toe door het lichaam van het paard. Dat bereik je eigenlijk door alle aanwijzingen samen te pakken die ik Miranda in de les heb gegeven.' ◀



MET DANK AAN:

- QHP
QHP rijbroek Rose (ocean),
€ 109,95
QHP wedstrijdshirt Rose (wit),
€ 39,95
Info: www.qhp.nl



- TRUST EQUESTRIAN
Zadeldekje



- WHIS
Instructieset

VOLGENDE KEER: PRIVÉLES VAN **MARTIN LIPS**