

## Heb jij ook een lui paard? Zó krijg je hem weer actief!

Door: Sandra Boertien  
Leestijd: ongeveer 2 minuten.

Sinds een klein jaar staat er in mijn weiland een paard dat de dagen het liefste slijt met zijn neus in zijn hooibak, of liggend in het zand. Je kent zijn karakter vast wel, zo'n paard dat met opstijgen al vraagt of we klaar zijn, en bij de ingang van de bak aan de grond genageld blijft staan. Ik heb zo'n paard, dat voor veel mensen als "lui" wordt gezien.

En toch... zelfs een paard dat totaal ongeïnteresseerd lijkt in wat hij moet doen, heeft ergens in zijn hoofd een knopje met de opdruk "motivatie". Aan ons de uitdaging om dat knopje te vinden, en het is ongelooflijk wat voor paard er dan tevoorschijn kan komen!

**In dit artikel beschrijf ik een oefening die je kunt gebruiken om het motivatie-knopje bij jouw "luie" paard te vinden**, zodat ook jouw paard binnenkort vol enthousiasme de bak rond galoppeert. Het knopje van je paard is te vinden in een voor nu nog **geheime combinatie van motiefactoren**. Deze zijn:

- **Beloningen:** Gebruik beloningen: aai, kriebel, rust, grazen. Niet als overhalen maar als beloning na een goede uitvoer
- **Minder vragen:** Vraag hem minder te doen dan wat hij aanbied. Het zal hem compleet overdonderen en hij zal méér uit zichzelf willen doen.
- **Tijd:** Geef hem tijd na te denken. Hij is geen langzame denker, maar hij moet gewoon stoppen te denken aan verzet, voor hij met je mee kan denken.
- **Variatie:** gaat je paard meedenken in een oefening, (zelfs al maakt hij nog wat foutjes) breng direct een variatie aan. Dat wekt zijn interesse.
- **Obstakels:** Veel paarden die "lui" zijn vinden het heerlijk hun voeten ergens op te zetten. Gebruik obstakels om zijn interesse te wekken, ook als je uiteindelijke doel niets met die obstakels te maken heeft.

### **Zo voeg je de ingrediënten samen:**

De volgende oefening noem ik voor het gemak van-hoek-naar hoek. Het is

ontzettend eenvoudig, maar bevat verschillende motivatiefactoren voor je paard.

**Zet in elke hoek 1 obstakel** in de vorm van een pion, ton, of andere markering en eventueel ook nog bij E en B. Na het opstijgen **laat je je paard bij een pion stilstaan**. Blijf daar goed lang staan, zodat die plek voor hem een prima rustplekje is. Hierna vraag je hem rustig naar de volgende pion te stappen. Bij die pion laat je je paard weer stilstaan. **Geef je paard de tijd**, geef hem een kriebel of **beloon hem** met je stem. Als je vaker voorbeloning gebruikt kun je hem ook bij de pion een brokje geven. Als je een tijdje bij de pion hebt gestaan, vraag je hem weer door naar de volgende en **herhaal je weer de rustpauze en beloning** bij deze pion. Zo rijdt je je hele bak rond. Het doel van deze oefening is dat **je paard leert dat bij de pion een beloning volgt, wat hem dus motiveert om steeds sneller bij de volgende pion te komen**. Als je deze oefening lang genoeg volhoudt, zul je merken dat je paard steeds beter naar de pion "trekt". Zodra je merkt dat de pion als een magneet gaat werken, breng je variatie aan aan de oefening.

**Hoeveel rusttijd moet je inbouwen?** Zeker de eerste tijd is het belangrijk dat je paard véél stilstaat bij de pion! Bedenk dat dit een strategie is die op de lange termijn werkt. Hoe meer geduld je hebt in het begin, hoe meer motivatie je paard op de lange duur opbouwt. Ik gebruik vaak "geduldsnoepjes" om mijn geduld te vergroten. Stop een doosje Tictacs of andere snoepjes in je jaszak waarvan je er bij elke stop eentje rustig opzuigt. Sommigen kiezen voor een sigaret, slecht voor je gezondheid, maar goed voor je horsemanship ;-).

**Hoe breng je extra variatie aan?** De volgende afwisselingen zou je kunnen toevoegen. Dit zijn ideeën, wees zelf ook creatief!

- Bij vertrek draf (of galop) vragen
- 1 pion overslaan voor je gaat stilstaan
- 1 pion overslaan en een overgang maken
- omdraaien en terug rijden (eerst met stoppen, later in 1 beweging)
- stoppen op je beginpunt
- oversteken van E naar B of diagonaal
- een balk of sprongetje neerleggen tussen 2 pionnen.

Pas slechts 1 variatie toe tegelijkertijd en hou die variatie vol tot je merkt dat je paard weer gaat meedenken. Verwacht niet dat deze oefening in 1 sessie de wereld verandert, maar hiermee heb je wel 100% zeker een ingang om je paard te leren met je mee te denken. Veel succes, van hoek naar hoek, en uiteindelijk naar een gemotiveerd, actief meewerkend paard!

Dit artikel gebruiken op een website of in jouw nieuwsbrief? Dat mag! Zolang je de volgende informatie eraan toevoegt: "Door Eveline en Sandra van EquiDay. Ga naar [www.equiday.nl](http://www.equiday.nl) om je aan te melden voor het gratis e-quizine"