



IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Leerdoel

De ruiter leert correct zonder het ervaren paard te storen, op- en afstijgen.

Op- en afstijgen

Stilstaan bij het opstijgen

Ruiters moeten leren het paard stil te laten staan bij het op- en afstijgen. Dan moet het paard ook **na het opstijgen** nog even stil blijven staan... totdat de ruiter voorwaarts vraagt. Dit heeft niets te maken met rijkunst, maar wel met opvoeding. Omwille van de duidelijkheid (rust) en de veiligheid maakt de ruiter afspraken met het paard. DIT doen we ZO, als iets mag, dan mag het altijd en als het niet mag..., dan mag het ook nooit niet! We doen alleen iets als dat gevraagd wordt...

De beginnende ruiter wordt geholpen bij het opstijgen, stap voor stap, op weg naar zelfstandig en zonder hulp kunnen opstijgen en het paard tegelijkertijd laten stilstaan.

Wanneer de ruiter staat voor wat hij zegt, in ook de kleine dingen consequent is (steeds hetzelfde vraagt op dezelfde manier) zal het paard vertrouwen in hem hebben en daardoor beter opletten. Een paard let op de leider van de 'groep'. Wanneer de ruiter onzeker is zal het paard zich **niet geleid** weten en zelf initiatieven gaan ontplooiën: zoals weglopen bij het opstijgen.

Jonge of onopgevoede paarden leren stilstaan

Stilstaan bij het opstijgen leren we het jonge of onopgevoede paard samen: de handige ruiter **met** een helper op de grond. Kies een rustige plek en neem de tijd, zorg steeds dat het paard kalm is en blijft, of wordt. Er is een ander paard in de buurt, zichtbaar voor het jonge paard! Raakt het paard in de stress, sta dan (steeds) alleen maar even heel stil (FREEZE) en ontspan, haal kalm adem en wacht tot het paard ook weer ontspant (2 sec, 10 sec, 1 min?) niet vechten, steeds het paard stilzetten, jezelf stilzetten en wachten op gewenst gedrag, in dit geval stilstaan... dan pas weer verder.

Stilstaan belonen

Er zijn voor en tegenstanders van het werken met een voerbeloning. Werken met een voerbeloning (schijfje wortel of een brokje) helpt het paard te begrijpen dat stilstaan het gewenste gedrag is. Beloon de eerste keer voor een kort moment stilstaan. Gaat het paard bedelen of op zoek naar meer eten gebruik dan de voer- weiger oefening uit de kaart IDS Denken en Doen 0.05.05. Ook het targetspel (IDS 0.05.05) kan zorgen dat het paard minder stress opbouwt en even ergens anders mee bezig is. Zo wordt opstijgen leuk in plaats van lastig.

Het jonge paard dat makkelijk uitzwaait (weg stapt opzij) zetten we (bijvoorbeeld) met 4 benen op de hoefslag langs de rand van de rijbaan. Het paard dat steeds volle kracht vooruit (of achteruit) wil, zetten we (niet te ver de hoek in) met de voorbenen (resp. de achterbenen) op de hoefslag, richting een hoek van de rijbaan.

De helper kan afhankelijk van het op te voeden paard verschillende posities kiezen. Vaak is het handig om aan de bolle kant van het paard te gaan staan. Als het paard 'uit' wil stappen doet het dat naar de bolle kant. De kant waar het gewicht gedragen wordt...





IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Schoolpaarden die (niet) stilstaan

Veel schoolpaarden kunnen wel stilstaan maar doen het niet altijd omdat de ruiter naar de smaak van het paard niet 'handig, vlot of consequent' genoeg is. Onzekere of trage ruiters, maar ook ruiters die steeds 'aan de kant gaan' voor het paard, gaan dit paard nog niet alleen stil kunnen laten staan.

In het begin staat de helper bij de beginnende ruiter aan het paard en houdt het paard wakend onder controle. Te stevig of te los vasthouden is vaak niet handig, elk paard is anders. Gevoelig aan de hulpen staande paarden gaan op lichte teugeldruk al achterwaarts. Ook wanneer de ruiter met een zweepje wil opstijgen en daarmee iets teveel wappert kan dat al een goede reden zijn voor een consequent opgevoed paard om te doen wat hij er van begrijpt en denkt dat er gevraagd wordt: 'beweeg je weg van de zweep'.

Wanneer de ruiter wat meer controle krijgt gaat de helper steeds verder weg staan. Wanneer de helper bij het (zonder hulp) opstijgen en stilstaan een positie inneemt 1 a 2 meter voor het hoofd... dan heeft de helper nog steeds veel controle over de situatie en over het paard maar de ruiter ervaart het alsof hij het alleen doet.

Spaanse paarden leren in Spanje vaak met een losse teugel stil te staan terwijl de ruiter opstijgt. Neemt de ruiter bij deze en andere fijn opgevoede of hoger opgeleide dieren alleen al de teugel op lichte verbinding bij het opstijgen, dan beginnen ze al achteruit te lopen, zo heeft hij dat geleerd: 'reageer op het fijnste signaal'. Daar mag de ruiter/instructeur niet boos op worden, dat moeten we begrijpen en er zelf mee leren omgaan. Niet elk paard is hetzelfde, kan of verdraagt hetzelfde of heeft hetzelfde geleerd.

Ruiters moeten zich bewust worden van al hun signalen door te kijken naar wat het paard met de signalen doet. Op hetzelfde signaal doet hij het (elke keer) weer, let maar op! Paarden zijn uitermate consequent!!!

Als de ruiter blijft doen wat hij doet blijft hij krijgen wat hij de eerste keer kreeg. Wanneer de ruiter hoopt op een ander antwoord is misschien beter de vraag duidelijker (met minder ruis) te stellen.

Opstapjes

Op steeds meer stallen is het gebruikelijk om op te stijgen vanaf een opstapje. Dat is goed omdat uit onderzoek is gebleken dat het veel beter is voor de paarden en het de bomen van de zadels langer 'recht' laat. Ook het aansingelen hoeft dan niet zo ultra strak meer te gebeuren. Het zadel zakt bij het opstijgen minder snel weg wanneer de ruiters gebruik maken van opstapjes. Opstijgen vanaf de grond is letterlijk veel zwaarder voor het paard. Ook de soepelste ruiter komt toch met het volle gewicht (naast het zwaartepunt paard) een moment op de linker beugel. Het zadel drukt dan rechts tegen de schoft naar links. Wanneer dat dag in dag uit gebeurt, met zo'n 50 tot 80 kg, dan mag je niet verwachten dat dit geen schade toebrengt aan het weefsel. De schoft van een paard is NIET Ikea-proof, kan niet tegen een stootje!!!

Het moet echter ook niet zo zijn dat een ruiter niet zonder krukje kan opstijgen. Als dat zo is moet er toch gewerkt worden aan de kracht, de handigheid en de souplesse van de ruiter.





IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Laatste controle en aansingelen

Voor het opstijgen controleert de ruiter - evt. samen met de helper/instructeur - nog één maal het zadel en het hoofdstel: ligt alles goed, zit alles goed, niets kapot...

Bij het opzadelen is de singel losjes om de buik gelegd. Nu we gaan opstijgen singelen we pas aan. Singelen doet een helper/ruiter rustig, niet gehaast, niet rukken en zeker niet te strak willen. Liever 5 minuten stappen onder het zadel en dan wellicht nog een gaatje erbij. Zorg dat de singel netjes in het midden ligt en singel het laatste gaatje aan de andere kant van het paard aan.

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom een paard gestrest kan reageren op het aansingelen:

- > Spierpijn van gisteren
- > Serieuze rugproblemen door verkeerd bewegen onder de ruiter
- > Gekneusde ribben van te strak singelen
- > Drukkingen en schuurplekken van de singel of het zadel
- > Door voorgaande ervaringen met ruw/sjorrend gedrag
- > Niet goed passend zadel
- > Ook maagzweren kunnen een oorzaak zijn van singeldwang
- > Ontstoken talgklieren in de oksels van irriterende (dressuur) singelgespen
- > Of omdat het paard zijn ruiter niet serieus neemt

Veel paarden die reageren op het singelen doen dit dus met een goede reden. De ruiter toont hier begrip voor, maar blijft duidelijk naar het paard. Zorg steeds dat singels passen bij het paard. Een (te) korte singel levert het paard veel gedoe en gepluk aan stoten op. Veel paarden ademen in en houden de lucht even vast tot de ruiter 'klaar' is... Met een iets langere singel kan het paard gewoon even deze ruimte nemen. Deze ruiter moet vaak al wel 'na-singelen' **direct** na het opstijgen omdat het paard uitademt zodra de ruiter goed en wel zit.

Ongewenst (aangeleerd) gedrag bij aansingelen

Praktijkvoorbeeld: Heeft het paard nergens last of pijn van maar reageert het toch (altijd al) met wat ongewenst gedrag (hoofdschudden, proberen te bijten) of onrust op het aansingelen probeer dan het volgende...

Doe vooral niet voorzichtig of juist lomp, maar singel kalm aan en hou even **de druk** op de singelstoot en haal deze druk er pas vanaf wanneer het paard weer kalm voor zich uit kijkt... zo beloon je gewenst gedrag.

Na een aantal herhalingen heeft menig paard minder 'moeite' met de singel... Voorzichtig singelen en daarbij sussend praten... is wellicht heel vriendelijk in de ogen van de ruiter maar belooft wel tegelijk het ongewenst gedrag... als je het door de ogen van het paard bekijkt.

*Op sommige rijsscholen singelt de helper of de instructeur **het laatste gaatje**, het liefst wanneer de ruiter **is opgestegen**. Dat is voor de paarden het rustigst. Het verdient aanbeveling het laatste gaatje aan de rechterkant te singelen wanneer de singel eerst links is aangenomen.*



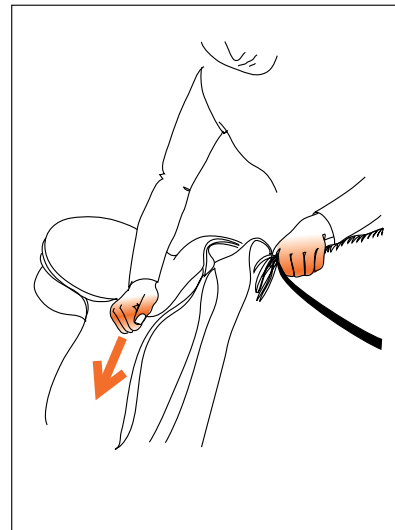
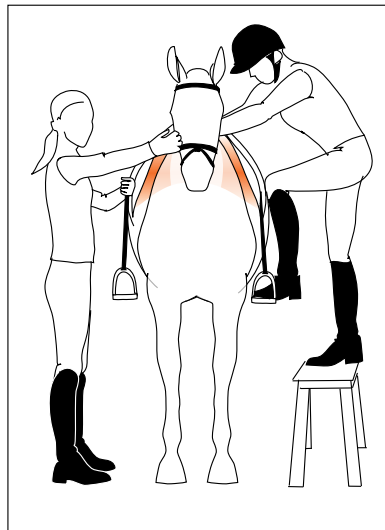
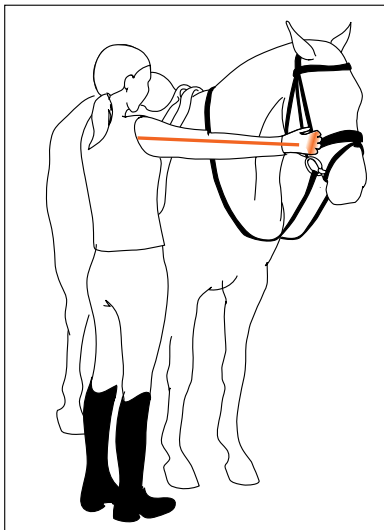


IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Opstijgen

Om correct op te stijgen, gaat de ruiter links naast de schoft op het krukje of opstapje staan, met het gezicht naar het paard, kijkend naar het hoofd. De ruiter neemt met de rechterhand de teugel(s) op. De linkerhand neemt dan de linker teugel over op zo'n manier dat hij tussen pink en ringvinger komt te liggen.

De ruiter neemt de rechterteugel, tussen duim en wijsvinger, van boven naar beneden in de linkerhand en maakt deze met de rechterhand iets korter dan de linker teugel. Wanneer het paard een beetje naar rechts kijkt zal het minder makkelijk van de ruiter wegdraaien of uitzwaaien met de achterhand naar rechts.



Met de linkerhand, waarin de teugels en eventueel een zweep, pakt de ruiter nabij de schoft een stevige pluk manen (met huid en haar aan de wortel) vast. De ruiter plaatst de linkervoet met de bal op het voetstuk van de stijgbeugel, zonder hierbij met de punt van de voet het paard te raken, de linkerknie komt aan de kniewrong van het zadel. De knieschijf 'kijkt' richting het hoofd van het paard. De rechterhand pakt niet de voorboom, niet de achterkant van het zadel, maar pakt over het zadel heen: het zadelrokje of de stijgbeugelriem. De ruiter zet met **het rechterbeen af** en steunt zo min mogelijk op de linker beugel, brengt het rechter been met een zwaai over het paard terwijl hij met de rechterhand steun bewaart op de rechter beugelriem en de linkerknie. Dan eerst nog steunend op beide dijnen komt de ruiter rustig met het gewicht in het zadel. De rechtervoet gaat dan (door de helper) van buiten naar binnen in de beugel. De ruiter neemt de teugels in beide handen.

De helper zet eerst het krukje opzij, controleert de singel en meet en vergelijkt de maat van de beugelriemen. De helper stapt achteruit en de ruiter laat het paard wachten. Dan pas geeft de ruiter het stapsignaal en stapt met paard weg.





IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Bij jonge paarden moet bij het opstijgen een beentje worden gegeven zodat het zadel echt stil blijft liggen tijdens het opstijgen. Zeker een jong paard verliest makkelijk zijn balans als we er aan een kant te veel aan gaan 'hangen'. Ook mag de ruiter niet direct of te plotseling met het volle gewicht in het zadel komen maar moet dit steeds **geleidelijk** doen. Even wat meer steun op de dij en beugels laten en zo de zit tijdelijk iets verlichten. De beugels worden, bij het jonge paard steeds door de helper aan de voet van de ruiter gedaan. De ruiter wacht tot het paard wat ontspant en brengt rustig wat meer gewicht op de rug. Spant het paard nu de rugspier, wacht dan weer even. Ook bij het allereerste stappen en draven is de ruiter uiterst voorzichtig met gewicht in het zadel (vermijd 'stoten' of 'ploffen').

Verwerkingsvraag: Steunt de ruiter bij het opstijgen op de beugel waar de voet in staat of zet de ruiter zich af met het been dat op de grond/ het krukje staat?

- A) De ruiter zet zich af met het standbeen...
- B) De ruiter zet zich af op de beugel...

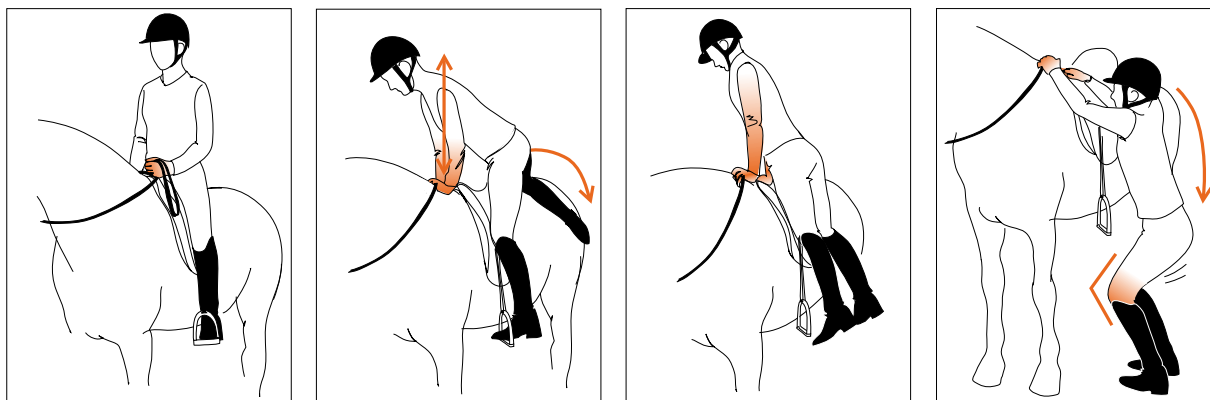




IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Afstijgen

Neem de teugels gekruist in de linkerhand. Steun met de linkerhand voor de schoft op de manenkam. Zoek steun met de rechterhand direct naast de voorboom op het zadel (aan het zadelrokje). Neem de rechtervoet uit de stijgbeugel. Met het strekken van de armen en tegelijk de schouders omlaag duwend drukt de ruiter zich omhoog. Het gestrekte rechterbeen wordt rustig in één zwaai over het kruis van het paard gebracht, zonder dit aan te raken. De rechterhand mag nu steunen op het zitvlak van het zadel, deze zorgt dat het zadel recht op de rug blijft. Dan sluit het rechterbeen tegen het linker. Vervolgens neemt de ruiter de linkervoet uit de stijgbeugel.



Een ruiter die in evenwicht op zijn handen steunt kan, wanneer gevraagd, zo weer het rechterbeen over het paard brengen en weer gaan zitten. Heel even bewaart de ruiter het evenwicht, trekt de knieën samen een weinig omhoog langs het zweetblad, zet zich daarmee af voor de sprong een weinig 'weg' van het paard en landt met gebogen knieën, verend op de grond, de teugels in de linkerhand. De ruiter die zich, vlug of langzaam, zonder ondersteuning van een helper langs het zadel naar beneden laat zakken maakt het voor het paard en het zadel (veel) zwaarder. De ruiter gaat naast het hoofd van het paard staan en de teugels worden iets onder de kin, in de volle rechterhand vastgehouden, met de wijsvinger ertussen.

Afhankelijk van het bit dat gebruikt wordt moet de ruiter het paard zeker niet te kort onder de kin en/of te stevig vast pakken. De enkel gebroken trens 'klapt' dan samen en vormt een dikke punt die in het gehemelte van een paard kan drukken. Om te weten hoe dit voelt kan de ruiter eens met twee vingers aan de zijkant van de mond (waar geen tanden zitten) aan het bit voelen terwijl het in de mond ligt en hij tegelijk de teugels kort onder de kin vast neemt (zie ook Bitten en bit-werking in het Lesboek Paarden Trainen).

Bij jonge paarden worden de beugels door een helper van de voet genomen en wordt de ruiter die nu wel naar beneden 'glijdt' stevig door de helper ondersteund. De ruiter 'glijdt' nu expres om het paard niet te laten schrikken van een snelle beweging. De ondersteuning van de helper maakt het voor het paard lichter. De ruiter en de helper doen er bij het eerste afstijgen alles aan om te voorkomen dat het paard nu door een verkeerde, onbedoelde beweging onrustig wordt. Wees er op





IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

bedacht dat het paard een paar passen kan weg stappen van de ruiter, als deze afstijgt. Veel jonge paarden zijn er niet meer op bedacht dat er een ruiter op hun rug zit/zat, die voel je namelijk wel maar die zie je niet! Wat je niet ziet, dat is er niet dus... als er dan ineens iets heel groots achter je linkeroor vandaan komt schrik jij je suf: 'Oeps, een mens, die had ik even niet zien aankomen...'!

Verwerkingsvraag: Waarom stijgen we altijd aan de linkerkant van het paard op?

A: Paarden leren makkelijker zaken aan vanaf de linkerkant, dat heeft te maken met hoe ze informatie in hun hersenhelften verwerken...

B: Vanaf links opstijgen is makkelijker voor de ruiter en daarom beter voor het paard...

C: Toen ruiters nog ridders waren droegen we zwaarden, met een zwaard op je linker heup kan je niet aan de rechterkant opstijgen...

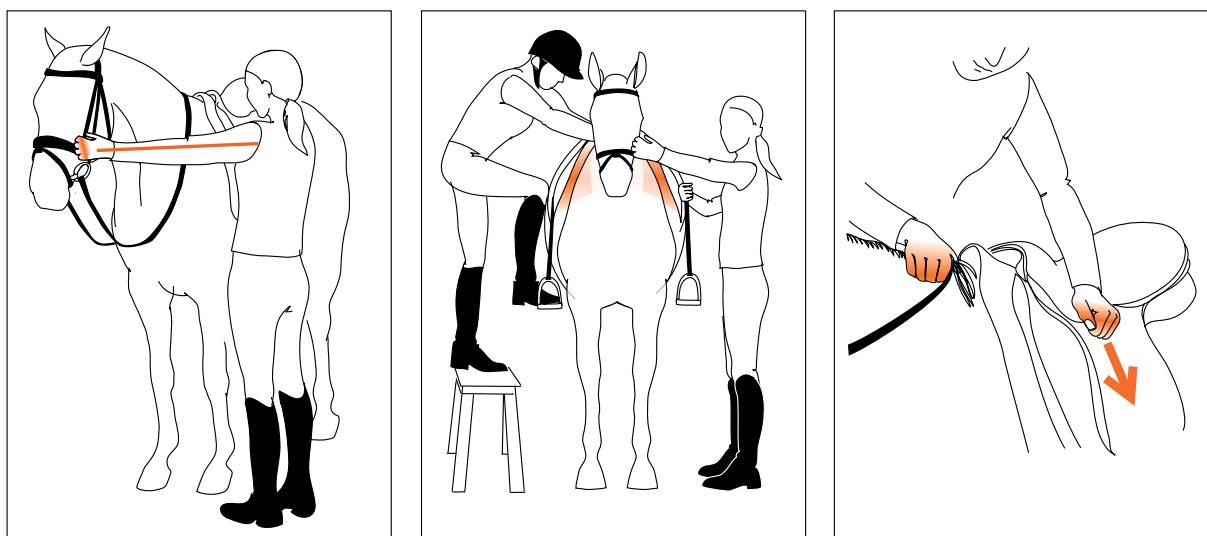
Het lopen en opstijgen aan de linkerkant van het paard heeft een historische, praktische oorzaak. Mensen zijn gewoontedieren en ondanks dat de oorspronkelijke noodzaak (het zwaard) is weggenomen blijven ze handelingen uitvoeren zoals ze het gewend waren.





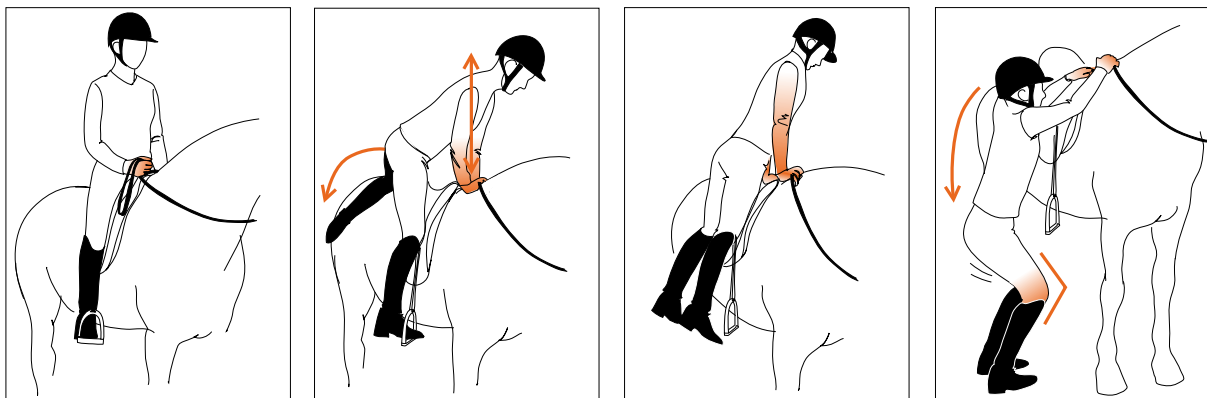
IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Heel modern maar wel duurzaam... de rechtsweek!



Wanneer je het paard bij het opstijgen gelijkmatiger wilt belasten doe je er goed aan soms van links en dan weer eens van rechts op te stijgen. Op sommige rijsscholen kennen ze Links! en Rechts! weken.

In een rechtsweek beginnen ze met het verzorgen van het paard aan de rechterkant, wordt het paard van rechts opgezadeld, lopen ze rechts naast de paarden naar de rijbaan, stijgen met een krukje ook net zo makkelijk van rechts op en beginnen de les rechtsom... Het paard heeft twee hersenhelften, deze verwerken visuele informatie afzonderlijk. Wat voor een paard vanuit het linkeroog heel vertrouwd kan kijken ziet er vanuit het rechteroog misschien uit als een volslagen verrassende actie... Goed opletten dus als je, voor het eerst in het leven van dit paard, begint met je rechterbeen in de beugel te zetten...





IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

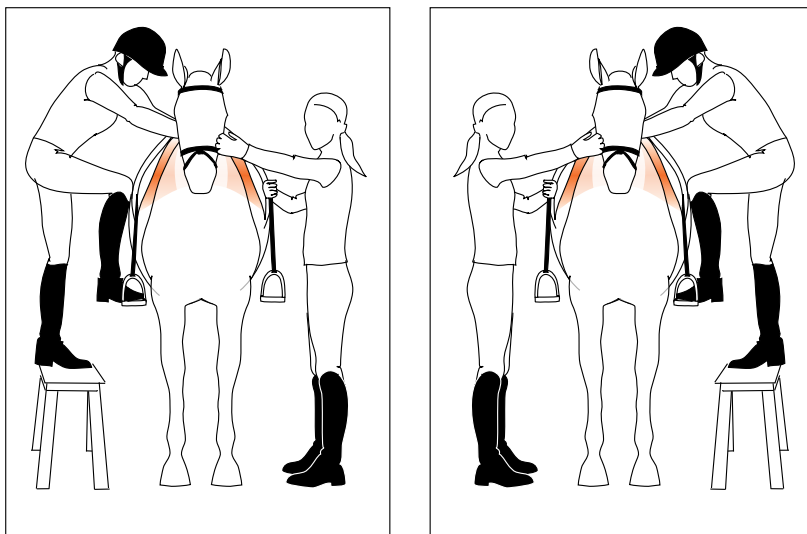
Samenvatting

Opstapjes

Op steeds meer stallen is het gebruikelijk om op te stijgen vanaf een opstapje. Dat is goed omdat uit onderzoek is gebleken dat het veel beter is voor de paarden en het de bomen van de zadels langer 'recht' laat. Ook het aansingelen hoeft dan niet zo ultra strak meer te gebeuren. Het zadel zakt bij het opstijgen minder snel weg wanneer de ruiters gebruik maken van opstapjes.

Opstijgen

Om correct op te stijgen, gaat de ruiter links naast de schoft op het krukje of opstapje staan, met het gezicht naar het paard, kijkend naar het hoofd. De ruiter neemt met de rechterhand de teugel(s) op. De linkerhand neemt dan de linker teugel over op zo'n manier dat hij tussen pink en ringvinger komt te liggen. De ruiter neemt de rechterteugel, tussen duim en wijsvinger, van boven naar beneden in de linker hand en maakt deze met de rechterhand iets korter dan de linker teugel. Wanneer het paard een beetje naar rechts kijkt zal het minder makkelijk van de ruiter wegdraaien of uitzwaaien met de achterhand naar rechts.



Met de linkerhand, waarin de teugels en eventueel een zweep, pakt de ruiter nabij de schoft een stevige pluk manen (met huid en haar aan de wortel) vast. De ruiter plaatst de linkervoet met de bal op het voetstuk van de stijgbeugel, zonder hierbij met de punt van de voet het paard te raken, de linker knie komt aan de kniewrong van het zadel. De knieschijf 'kijkt' richting het hoofd van het paard. De rechterhand pakt niet de voorboom, niet de achterkant van het zadel, maar pakt over het zadel heen: het zadelrokje of de stijgbeugelriem. De ruiter zet met **het rechterbeen af** en steunt zo min mogelijk op de linker beugel, brengt het rechter been met een zwaai over het paard terwijl hij met de rechterhand steun bewaart op de rechter beugelriem en de linker knie. Dan eerst nog steunend op beide dijen komt de ruiter rustig met het gewicht in het zadel. De rechtervoet gaat dan (door de helper) van buiten naar binnen in de beugel. De ruiter neemt de teugels in beide handen.

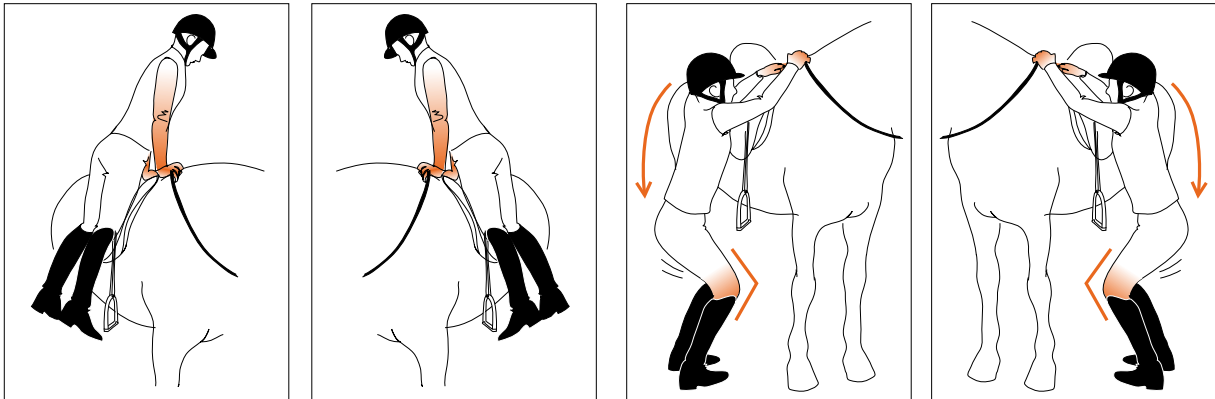




IDS 0.08 Op- en afstijgen Kenniskaart

Afstijgen

Neem de teugels gekruist in de linkerhand. Steun met de linkerhand voor de schoft op de manenkam. Zoek steun met de rechterhand direct naast de voorboom op het zadel (aan het zadelrokje). Neem de rechtervoet uit de stijgbeugel. Met het strekken van de armen en tegelijk de schouders omlaag duwend drukt de ruiter zich omhoog. Het gestrekte rechterbeen wordt rustig in één zwaai over het kruis van het paard gebracht, zonder dit aan te raken. De rechterhand mag nu steunen op het zitvlak van het zadel, deze zorgt dat het zadel recht op de rug blijft. Dan sluit het rechterbeen tegen het linker. Vervolgens neemt de ruiter de linkervoet uit de stijgbeugel.



Een ruiter die in evenwicht op zijn handen steunt kan, wanneer gevraagd, zo weer het rechterbeen over het paard brengen en weer gaan zitten. Heel even bewaart de ruiter het evenwicht, trekt de knieën samen een weinig omhoog langs het zweetblad, zet zich daarmee af voor de sprong een weinig 'weg' van het paard en landt met gebogen knieën, verend op de grond, de teugels in de linkerhand. De ruiter die zich, vlug of langzaam, zonder ondersteuning van een helper langs het zadel naar bene den laat zakken maakt het voor het paard en het zadel (veel) zwaarder. De ruiter gaat naast het hoofd van het paard staan en de teugels worden iets onder de kin, in de volle rechterhand vastgehouden, met de wijsvinger ertussen.





Het Lesboek Instructie, dressuur en springen

In het Lesboek instructie wordt, na een terugblik in de geschiedenis van het rij- onderricht, eerst de algemene **richtlijnen voor het trainen**, de theorie besproken. Daarna gaan we naar de praktijk.

Opstijgen en paardrijden. **De 3 fases van de onafhankelijke zit** worden behandeld, de **houding** van de ruiter tijdens **doorzitten** en **verlicht zitten** en **lichtrijden**. Alle **gewichts- been en teugelhulpen**, de signalen die we aan het paard geven, worden helder (smart) en in volgorde van opkomst verklaard. Tevens bevat deze map de hoofdstukken **Springen fase I** en **Springen fase II**.

Leerlijn niveau II

De student begrijpt **de leerlijn** van paard en ruiter en brengt deze stap voor stap over op een beginnende ruiter. Opstijgen, zitten, been geven...

De student kan een ervaren ruiter coachen zo dat de combinatie op conditie en op niveau blijft.

Leerlijn niveau III

De student kan binnen de richtlijnen een ervaren ruiter coachen en aanwijzingen geven die lijden tot verbetering van de combinatie.

De student kan ruiters die nog niet bekend zijn met (alle) richtlijnen inlichten over het nut voor de paarden en de oude en nieuwe manieren van toepassen duiden.

Leerdoel

Inzicht in het stappenplan, **de leerlijn** voor het paard en de ruiter, wat kan een ruiter/ paard al wel en waar mag nog aan gewerkt worden. Wat komt wanneer en wat als het niet lukt? De 10 punten voor W.O.W. helpen om het juiste antwoord te vinden. De student voorkomt angst en chronische stress tijdens training onder het zadel door doordachte trainingsmethodes toe te passen en de signalen van het paard als leidraad (feedback) voor het trainingsverloop te gebruiken.

Deze map bestaat grotendeels uit kenniskaarten.





Inhoud

IDS 0.01	Historie Nederlands Hippisch Onderricht	22
IDS 0.02	Richtlijnen voor sport en instructie	23
23	Inleiding Instructie Dressuur en Springen op basis van Richtlijnen	
23	Exameneisen voor de opleiding MBO Paard en meer	
23	DE richtlijnen waarlangs de Lesboeken Paard haar inhoud toetst:	
24	De Richtlijnen samen toegepast op rijden en trainen	
24	Instructie en theoretische rij-technische kennis in kleur!!!	
24	Goede instructie begint bij het begin... werk volgens een leerlijn.	
24	Waarom oude én nieuwe richtlijnen samen zorgen voor completer onderricht voor rijden en lesgeven.	
25	De Richtlijnen als handvat voor een gezonde opbouwende discussie	
25	Afspraken maken	
25	Respectvol en slim	
26	Op zoek naar de norm, nog niets is bewezen	
29	Acute- en Chronische, voorspelbare en onvoorspelbare stress	
29	Chronische stress	
30	Aangeleerd hulpeloos: oorzaak chronische negatieve stress	
30	Voorspelbare en onvoorspelbare stress	
30	Voorspelbaar rijden	
31	Beïnvloedbaar rijden, gestapelde hulpen...	
31	Klassieke intelligentie	
31	Onder invloed van het maatschappelijk draagvlak...	
32	De Richtlijnen samen toegepast op rijden en trainen	
IDS 0.02.01	Paardsignalen picto's goed en fout onderdeel van Richtlijnen	35
IDS 0.03.00	Richtlijnen, één voor één onderdeel van Richtlijnen	39
39	De richtlijn: Toegankelijk Nederlands?	
IDS 0.03.01	Richtlijnen, gebruik vaktermen onderdeel van Richtlijnen	40
40	Gebruik vaktermen	
IDS 0.03.02	Richtlijnen, SMART...wat is dat? onderdeel van Richtlijnen	41





IDS 0.03.03 Richtlijnen, de 5 vrijheden in training	
onderdeel van Richtlijnen	44
45 Welzijn 'Bed Bad en Brood' (BBB).	
46 Voor de ondernemer die naar de toekomst kijkt...	
46 Welzijnsadvies voor ondernemers en eigenaren	
46 Investeren in welzijn, als het over geld gaat...	
47 De echte (academisch geborgde) welzijnsmonitor afnemen	
48 Welzijnsadvies voor ondernemers en eigenaren	
IDS 0.03.04 Richtlijnen, Klassieke Bio-mechanische...	
onderdeel van Richtlijnen	49
52 Horizontaal EN verticaal in zuiver evenwicht	
54 Evenwicht gaat op 'losse' schroeven	
55 Gewicht in evenwicht werkt loodrecht (luistert naar de zwaartekracht)	
56 Kerncoördinatie en Kernstabiliteit	
56 Kernstabiliteit door aangeleerde (getrainde) kerncoördinatie	
IDS 0.03.05 Richtlijnen, FEI het doel der dressuur e.a.	
onderdeel van Richtlijnen	60
60 Het doel der dressuur en andere voorschriften...	
60 DE BASIS... is dressuur	
61 Doel van de hogere dressuur... (het perfecte resultaat waar we naar toe werken...)	
63 Spieren ontwikkelen door gymnastiek	
IDS 0.04 Richtlijn: Dressuur moet	
onderdeel van Richtlijnen	67
67 Waarom is het nodig ALLE bereden paarden te gymnastiseren?	
68 Het 'natuurlijk evenwicht'	
70 Het proevenboekje = de leerlijn of het stappenplan	
70 De betere ruiter worden	
70 Op eigen benen lopen	
70 Het recht op dressuur	
72 Waarom is het nodig ALLE bereden paarden te gymnastiseren?	
72 Het 'natuurlijk evenwicht'	
72 Op eigen benen lopen	
IDS 0.05 inleiding Werken aan Optimaal paard Welzijn	
onderdeel van Richtlijnen	73
73 De Cognitieve benadering	
74 De 10 punten voor WOW in het zadel	
74 Per ongeluk belonen	
75 De uitdaging voor de ruiter... kun je rijden op een beloning?	
75 Andersom werkt het natuurlijk precies hetzelfde.	
75 Kan dat met minder?	
76 DE 10 Punten voor WOW in het kort beschreven:	





IDS 0.05.01 WOW punt 1, Veiligheid & Voorkennis	
onderdeel van Richtlijnen	82
82 Punt 1 Veiligheid & Voorkennis	
83 Maak kennis met het paard in de rol van groepsdier...	
84 Vrijgezellen in eigen groepjes...	
84 Satellithengsten	
84 Hoog - en laag sociaal communiceren...	
85 Hoog sociaal gedrag...	
85 Laag of a-sociaal gedrag...	
86 Mensenwoorden voor paardenpraat	
89 Beïnvloedbare omgeving kweekt zelfredzaamheid bij het individu.	
IDS 0.05.02 WOW punt 2 Eten & Drinken en zo...	
onderdeel van Richtlijnen	100
100 Punt 2 Eten & Drinken en zo	
IDS 0.05.03 WOW punt 3, Gevoel & Gemoed	
onderdeel van Richtlijnen	111
111 Punt 3. Gevoel & Gemoed	
IDS 0.05.04 WOW punt 4, Kennen & Kalm Kunnen	
onderdeel van Richtlijnen	115
115 Punt 4. Kennen & Kalm Kunnen	
116 Liever vluchten dan vechten.	
119 Leerproces: Habitatie, gewoon wachten tot...	
119 Desensitiseren	
119 Sensitiseren = gevoeliger maken voor signalen	
120 Overdosis	
121 Voorkom of vermijdt STRESS en CONFLICTEN	
126 Opgeven, wegstappen, loslaten = ook belonen!	
127 Angst associaties	
130 Target training, als er iets engs staat te gebeuren of voor de dierenarts komt...	
IDS 0.05.05 WOW punt 5, Denken en Doen, Leertheorie	
onderdeel van Richtlijnen	131
131 Het gebruik van druk	
131 dienovereenkomstig de reacties van het paard,	
140 Hoe we Big data verwerken	
IDS 0.05.06 WOW punt 6, Toevallig Leren	
onderdeel van Richtlijnen	173





IDS 0.05.07 WOW punt 7, Associatief Leren onderdeel van Richtlijnen	179
IDS 0.05.08 WOW punt 8, Shaping Stap voor Stap onderdeel van Richtlijnen	189
IDS 0.05.09 WOW punt 9. Super Signalen onderdeel van Richtlijnen	203
IDS 0.05.10 WOW punt 10, Zelf doen en Blijven gaan onderdeel van Richtlijnen	210
IDS 0.05.11 WOW KARA een paard(w)aardig verhaal	215
IDS 0.05.12 Emotionele comfortzone van het paard	221
IDS 0.05.13 Wat maakt het ene paard slimmer dan het andere?	223
IDS 0.05.14 Leren en leeftijd, een schema	225
IDS 0.06 Richtlijnen van het Scala onderdeel van Richtlijnen	227
231 Het in de basis geschoolde paard kan...	
231 Altijd en Overal: het Scala	
231 Verandering van spijs...	
232 Alle paarden	
IDS 0.06.01 Scala van de opleiding, Evenwicht onderdeel van Richtlijnen	234
234 Evenwicht	
235 Natuurlijke of aangeboren, patroonmatige 'scheefheid'	
236 De aangeboren scheefheid van het paard	
236 Verticaal evenwicht	
236 Een 'scheef' paard = naar één kant krom = laterale voorkeursbuiging	
238 Goed kijken	
IDS 0.06.02 Scala van de opleiding, Takt onderdeel van Richtlijnen	240
240 Takt	
241 Takt = tijd en ruimte	
241 De Takt van het meergangen paard	
241 Taktfouten	





IDS 0.06.03 Scala, losgelatenheid/ ontspanning onderdeel van Richtlijnen	242
244 Bovenlijn, onderlijn, voorhand, achterhand	
244 PAARDSIGNALLEN Visuele (zichtbare) kenmerken van ontspanning.	
IDS 0.06.04 Scala, Aanleuning en constante verbinding onderdeel van Richtlijnen	246
246 Aanleuning en constante verbinding	
IDS 0.06.05 Scala, Doorlaatbaarheid onderdeel van Richtlijnen	248
IDS 0.06.06 Scala van de opleiding, Impuls onderdeel van Richtlijnen	252
253 Buigen in de achterbenen	
IDS 0.06.07 Scala van de opleiding, Schwung onderdeel van Richtlijnen	255
256 Schwung, als in een dansje...	
256 (Nog...) geen Schwung, als het nog niet lukt...	
256 Nageeflijk in de overgang naar een ander tempo blijven...	
257 Overnieuw beginnen...	
IDS 0.06.08 Scala van de opleiding, Gericht gaan onderdeel van Richtlijnen	259
259 (Recht) Gericht gaan	
263 Doeltreffend	
264 Professioneel smokkelwerk...	
264 Gericht zijn op de bogen, stelling en lengte buiging	
265 Kantelen	
267 (Recht) Gericht gaan	
IDS 0.06.09 Scala, Verzameling en Oprichting onderdeel van Richtlijnen	268
270 Oprichting	
IDS 0.06.10 Scala, Doorlaatbaarheid II onderdeel van Richtlijnen	271
271 Nogmaals Durchlassigkeit = Doorlaatbaarheid	
IDS 0.07 Richtlijnen, conclusie onderdeel van Richtlijnen	272

I





DS 0.08 Op- en afstijgen	275
275 Stilstaan bij het opstijgen	
275 Jonge of onopgevoede paarden leren stilstaan	
275 Stilstaan belonen	
276 Schoolpaarden die (niet) stilstaan	
276 Opstapjes	
277 Laatste controle en aansingelen	
278 Opstijgen	
280 Afstijgen	
282 Heel modern maar wel duurzaam... de rechtsweek!	
IDS 0.08.01 Het paard zelf naast het krukje laten parkeren	285
IDS 0.09 Teugels op maat maken	286
286 Teugels en het op maat maken	
286 De teugels in de hand nemen	
287 Teugels op maat maken door het overpakken van de teugel	
287 De lengte van de teugel	
287 Gevorderde teugel	
288 De teugels op maat bij het strekken van de hals	
IDS 0.10 Onafhankelijke zit, de	290
290 Bewegingspatronen	
291 Voorwaarde voor goed zitten...	
295 Het aanleren of ontwikkelen van de onafhankelijke zit = drie fases	
IDS 0.10.01 Onafhankelijke zit, Fase 1 onderdeel van Onafhankelijke zit	297
IDS 0.10.02 Onafhankelijke zit, Fase 2 onderdeel van Onafhankelijke zit	301
301 Fase 2: de ontwikkeling van het functioneel spiergebruik van de ruiter	
302 Beweegspieren en vorm- of skeletspieren	
IDS 0.10.03 De onafhankelijke zit, mee in de beweging fase 3 onderdeel van Onafhankelijke zit	304
304 Mee in de beweging, is neutraal zitten ten opzichte van de beweging = niet storen!	





IDS 0.11 De houding van de ruiter onderdeel van Onafhankelijke zit	308
311 Wetenschappelijk bewijs en literatuur onderzoek	
311 Old School...	
312 Voelen... wat is dat?	
312 Bij jezelf en aan jezelf voelen...	
312 Vergelijkend voelen	
IDS 0.12 De Beenligging onderdeel van Onafhankelijke zit	315
318 Lengte van de beugelriem	
IDS 0.13 Arm - en handhouding onderdeel van Onafhankelijke zit	321
323 Teugels op maat maken door het overpakken van de teugel	
IDS 0.14 Hulpen, een inleiding onderdeel van de Hulpen	328
328 Eerst goed zitten daardoor onafhankelijke hulpen kunnen geven	
328 Unieke hulpen	
329 Old School	
329 Unieke hulpen garanderen onderscheidend taalgebruik	
329 Stressfysiologie en het geven van hulpen.	
330 Hulpen helpen de ruiter bij het in gesprek zijn met een paard	
330 De unieke taal van de hulpen	
331 Het verfijnen of minimaliseren van hulpen, shaping van de hulpen	
331 De stapelende hulp	
IDS 0.15 Gewichtshulpen, gewicht 'werkt' onderdeel van de Hulpen	335
IDS 0.15.01 Gewichtshulpen voor evenwicht onderdeel van Gewichtshulpen	337
337 Horizontaal en verticaal evenwicht	
337 Uit horizontaal evenwicht	
338 Verticaal evenwicht van de ruiter	
338 Verticaal evenwicht van het paard	
338 Het zadel in verticaal evenwicht	
IDS 0.15.02 Tweezijdig belastende gewichtshulp onderdeel van Gewichtshulpen	344
345 De drijvende EN ophoudende werking, het kan twee kanten uit	
346 De drijvende werking	
346 De ophoudende werking:	





- 348 Het stapelen van de wervelkolom, op z'n Afrikaans water dragen
- 348 Voorwaarts drijven
- 349 'Pullen', paarden die de teugels uit handen trekken...

**IDS 0.15.03 Ophoudende hulpen, naar lager tempo
onderdeel van Gewichtshulpen 351**

- 352 De bovenbenen in de ophoudende hulpen.
- 353 De ophoudende hulpen zijn beleefd, ze helpen het paard niet te 'overvallen'...
- 353 Vertaalslag: hetzelfde zeggen met andere woorden

**IDS 0.15.04 Eenzijdig belastende gewichtshulp
onderdeel van Gewichtshulpen 356**

**IDS 0.15.05 De tweezijdig ontlastende gewichtshulp
onderdeel van Gewichtshulpen 361**

- 361 Hals verlengen (hals strekken) met de ontlastende zit
- 362 Bij het achterwaarts gaan
- 362 Ook ontlasten bij het wisselen van been
- 362 Doorlopend ontlasten
- 362 Het aannemen van de ontlastende zit

**IDS 0.16 Hulpen van het been, inleiding
onderdeel van Beenhulpen 365**

- 366 Als de ruiter een grote kerkklok zou zijn... willen we 'm NIET horen luiden, de betere ruiter is STIL...
- 368 Impuls opgewekt en gecontroleerd door de ruiter is niet zo maar een beetje drijven
- 369 Voorwaarts zijn in het achterwaarts gaan

**IDS 0.16.01 Tweezijdig voorwaarts drijvende beenhulp
onderdeel van Beenhulpen 372**

- 373 Een hulp kracht bij zetten, verzwaren...
- 373 Het paard komt bij het voorwaarts drijven 'tegen de hand' of komt eigenlijk de hand of de ruiter 'tegen het paard'?

**IDS 0.16.02 Eénzijdig voorwaarts drijvende beenhulp
onderdeel van Beenhulpen 374**

- 375 Praktijkoefening: Stappen zonder stoppen...
- 375 Onafhankelijk van elkaar werkende benen in de wending

**IDS 0.16.03 Eenzijdig voorwaarts zijwaarts drijven
onderdeel van Beenhulpen 378**

- 378 In de wending





IDS 0.16.04 Wakende en begrenzende beenhulpen onderdeel van Beenhulpen	380
IDS 0.16.05 Samenwerkende of samengestelde hulpen onderdeel van Hulpen	382
382 Stap voor stap gaan de losse hulpen in samenspel	
IDS 0.17 Teugelhulpen, de constante verbinding onderdeel van Teugelhulpen	384
384 De 'hand' van de ruiter.	
384 Van kerncoördinatie, naar kernstabiliteit, naar de betere hand	
385 De constante verbinding met de teugel is ook een hulp	
385 De onafhankelijke arm en hand	
IDS 0.17.01 Het paard leren de teugelhulpen verstaan onderdeel van Teugelhulpen	388
IDS 0.17.02 Bitloos, hulpen van de teugel onderdeel van Teugelhulpen	389
IDS 0.17.03 Teugelhulpen werken samen onderdeel van Teugelhulpen	391
391 Vóór de ruiter aan het 'geven van teugelhulpen' begint: enkele richtlijnen!	
392 Het weerstand biedende paard	
IDS 0.17.04 Contact en aanleuning onderdeel van Teugelhulpen	393
IDS 0.17.05 Wakende teugels onderdeel van Teugelhulpen	397
397 De lengte van wakende de teugel	
IDS 0.17.06 Hangen op de teugels en 'pullen' onderdeel van Teugelhulpen	399
400 'Pullen': het 'halen' van de teugels door het paard.	
IDS 0.17.07 Toestaan van de teugel, stakend paard onderdeel van Teugelhulpen	402
403 Te veel toestaan van de teugel	
404 Het teveel 'toestaan' van de teugel bij stakende paarden	
IDS 0.17.08 De gevende teugel onderdeel van Teugelhulpen	406





IDS 0.17.09 De vragende teugel onderdeel van Teugelhulpen	408
409 Vragen met de teugel, hoe precies?	
409 De timing van de vragende hand	
IDS 0.17.10 De begrenzendende teugel onderdeel van Teugelhulpen	412
IDS 0.18 De verlichtte zit	413
413 Verlicht zitten of de verlichte zit...	
415 De verlichte zit voor de outdoor en de springruiter	
418 Op de voorhand kiepen en knijpen = fout	
420 De handen	
421 Op de sprong aan rijden en dan de zit verlichten...	
IDS 0.19 Lichtrijden	425
425 Hoe beweegt een paard in draf?	
426 Mechanische richtlijnen voor het lichtrijden	
427 Het lichtrijden 'sta- zit'	
429 Zes uur of een minuutje ervoor?	
IDS 0.20 Doorzitten	433
433 Doorzitten	
434 Grond oefening: 'de omgerolde schildpad'	
434 Neutraal zitten	
IDS 0.21 Springen fase 1 onderdeel van Leerlijn Springen	436
436 Algemeen	
437 Werken met beleerde paarden	
437 Kunnen, begrijpen en willen wordt durven, durven wordt kunnen!	
437 Grenzen verleggen	
438 Leren springen in 3 lessen?	
438 Zacht hindernismateriaal	
439 Beginnen bij het begin, balken op de grond.	
439 De takt en het ritme bewaren	
443 Gemiddelde afstanden	
444 Handen op de rug	
444 Meer oefeningen met een knoop in de teugel:	
446 Een vrijstaande oefening met balken	
447 Het zadel waar je mee kan springen	
451 Moderne Toppers	
451 Gelijke druk op de teugels, de basis blijft dressuur	





- 452 Rechtrichten in het springen
- 453 Op weg naar de eerste 'sprong'
- 453 Uit draf aanrijden
- 454 Waarom een drafbalk (drafbroom) voor het kruisje?
- 454 Sprong vanuit draf, Kruisje met één drafbalk.
- 454 Vier draf balken en een Kruisje
- 455 Paarden die slingeren, ruiters die nog zoeken naar het midden
- 455 Steilsprong met drafbalk en aanleuning
- 456 De afstand van de drafbalk bepalen
- 456 Spelenderwijs worden we serieus, de leerlijn van fase 1
- 457 Vaardigheid 1 en 2 en Oefenspringen 1 en 2
- 457 Het spoorboekje voor de leerlijn Springen fase 1
- 458 Vaardigheid 1
- 458 Vaardigheid 2
- 458 'In-uit' sprong = in galop
- 459 Oefenspringen 1
- 459 Oefenspringen 2
- 459 Gymnastiserende oefeningen voor het springen

IDS 0.21.01 Springen fase 2

onderdeel van Leerlijn Springen

460

- 460 Caprilli proeven en het Klassiek parcours
- 460 Spoorboekje Springen fase 2:
- 460 Caprilliproef 1 (50/60) en 2 (60/70):
- 460 Klassiek parcours 1 (50/60) en 2 (60/70):
- 460 Caprilliproef 3 (70/80) en 4 (80/90):
- 460 Klassiek parcours 3 (70/80) en 4 (80/90):
- 461 In fase 2 aan het werk met afstanden
- 461 Afstand tot de hindernis en hoe deze passend te maken door:
- 462 Waar de theorie stopt en de praktijk begint!
- 462 In het echt ook eerst zonder paard... meten is weten
- 463 Eerlijk voor de hindernis komen
- 463 Galop over de balken
- 463 Goed uitkomen
- 464 Zelf doen, zonder paard
- 465 Zelf zien
- 467 Let op, gewijzigde verkeersregels tijdens de springles fase 2!
- 468 De zit van de springruiter en de houding van het paard in fase 2
- 468 De voorwaarts-neerwaartse tendens
- 469 Springen anno 2028, meten is weten
- 470 Computers helpen de sporter
- 472 Nogmaals in het kort de houding in de verlichte zit:





- 472 Niet gewenst (contraproductief) gedrag van de ruiter tijdens de sprong:
- 474 De zit van de springruiter in fase 2 verbeteren en bevestigen
- 475 Meer aandacht voor het op springen gericht LOSRIJDEN in fase 2
- 475 Takt en Losgelatenheid
- 475 Een lichte fijne aanleuning en in evenwicht gericht...
- 475 Goed aan het been
- 476 Zijgangen in het springen
- 478 Een goede galop dient aan de volgende beoordelingscriteria te voldoen:
- 478 De galoptraining is van invloed op:
 - 478 Rengalop
 - 479 Galop ontwikkelen voor het springen
- 480 Belangrijk bij (het uitbalanceren van) de galop van de jonge paarden:
- 481 Het grondtempo van de galop
- 481 Oefeningen die de (spring-)galop verbeteren:
 - 481 Op de grote volte
 - 481 Op rechte lijnen
 - 482 Na de sprong
 - 482 Een combinatie van wendingen (kwart voltes) en rechte lijnen
 - 482 Zijgangen
- 482 Fouten bij het springen uit galop met jonge paarden of onervaren ruiters:
- 483 Besturingsoefeningen
- 484 Voorwaarden voor een correct gereden wending:
 - 484 Na de sprong:
 - 484 Veel gemaakte fouten bij het rijden van besturingsoefeningen:
 - 484 Springproblemen en oplossingen
- 485 Paarden die weigeren, stoppen en of steigeren
- 485 Oorzaken:
 - 486 Algemene verbeter- oefeningen en mogelijkheden:
 - 486 Langs de hindernis lopen
 - 488 Stormen naar de hindernis
 - 489 Foutieve oplossing voor het stormen naar de hindernis
 - 489 Andere verbeterpunten zijn:
 - 490 Verzet van een paard
 - 490 Wanneer een paard verzet pleegt uit pijn
 - 492 Ook kan het paard van nature erg voorzichtig zijn.
 - 492 Is het verzet een gevolg van onwil

IDS 0.22 Tempowisselingen in de gang
onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen **495**

IDS 0.23 Overgangen, een inleiding **496**





IDS 0.23.01 Hulpen bij - onderdeel van Overgangen	498
498 De Hulpen bij de overgang naar een hogere gang of tempo	
498 Ophoudende hulpen bij de overgang naar een lagere gang of tempo	
IDS 0.23.02 Schijnovergang onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen	500
IDS 0.23.03 Halthouden, de hele ophouding onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen	501
502 Derde fase	
502 Niet leuk, wel nodig	
IDS 0.23.04 Weerstand biedende handen onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen	503
IDS 0.24 De halve ophouding onderdeel van Overgangen en Tempowisselingen	506
IDS 0.25 Hals strekken, de hulpen voor het - onderdeel van Hulpen	508
510 Halsstrekken heeft verschillende doelen:	
511 Moeilijkheden en oplossingen	
IDS 0.26 Voorwaarts neerwaarts rijden onderdeel van Hulpen	513
513 Goed voorwaarts-neerwaarts aan de langere teugel	
IDS 0.27 Het paard correct laten nageven, inleiding onderdeel van Hulpen	515
515 Nageven	
516 Nageven doet een paard nooit alleen op de teugel	
IDS 0.27.01 Nageven, aan de teugel onderdeel van Hulpen	517
518 Correct aan de teugel leren houden	
IDS 0.27.02 Nageven, aan de teugel stellen onderdeel van Hulpen	520
520 Vierkant opstellen en wachten	
IDS 0.28 Fouten in arm - en handhouding onderdeel van de Onafhankelijke zit	521
521 Fouten in de arm- en handhouding en het geven van teugelhulpen zijn o.a.:...	





IDS 0.29 Nageven, fouten in hoofd- en halshoudin onderdeel van de Onafhankelijke zit	524
IDS 0.29.01 Vals nageven onderdeel van de Onafhankelijke zit	527
IDS 0.30 Stelling en buiging, inleiding onderdeel van Hulpen	528
IDS 0.30.01 Stelling en de vragende binnenteugel onderdeel van de Samengestelde hulpen	530
531 Stelling vragen, het geven van de éénzijdig vragende (binnen) teugelhelp	
531 Het binnenbeen van de ruiter bij stelling en buiging	
532 Omstellen	
532 Het blokkeren van het binnenachterbeen met de teveel vragende binnenteugel	
IDS 0.30.02 Stelling, buiging en wending onderdeel van de Samengestelde hulpen	535
536 De Wending	
536 Een wending vragen met de samenwerkende hulpen	
IDS 0.30.03 Stelling, buiging, ongelijke druk op teugels onderdeel van de Samengestelde hulpen	538
IDS 0.30.04 Blokkeren van binnenachterbeen onderdeel van de Samengestelde hulpen	541
IDS 0.31 De hulpen van de buitenteugel onderdeel van de Samengestelde hulpen	543
543 Buitenteugel hulp, begrenzen van het door de mond schuiven van het bit...	
543 Buitenteugel staat toe bij stelling of halsbuiging en in de wending	
543 Correcte buitenteugel in de wending	
543 Teveel halsbuiging begrenst je ook met de buitenteugel	
544 De voorhand voor de achterhand plaatsen	
544 Ophouding op de buitenteugel	
545 'Buitenteugel erbij, ophouding maken!'	
545 De buitenteugel 'er aan rijden'	
IDS 0.32 De wending, diagonale hulpen voor onderdeel van de Samengestelde hulpen	546
546 Het correct (in)rijden van hoeken, wendingen en figuren.	
547 De onervaren ruiter in de wending	





IDS 0.33 Achterwaarts gaan, hulpen voor het onderdeel van de Samengestelde hulpen	548
549 De diagonale beenzetting in het achterwaarts gaan	
IDS 0.34 De vrije stap, hulpen voor onderdeel van de Samengestelde hulpen	551
551 Het geven van de teugel tot aan het gespje	
IDS 0.35 De losse teugel onderdeel van de Samengestelde hulpen	553
IDS 0.36 De Teugelbrug	554
IDS 0.37 Recht richten, scheef of krom gaan onderdeel van de Samengestelde hulpen	555
555 Verschillende oorzaken van scheef of krom gaan	
556 Verschijnselen en gevolgen	
556 Het 'hollebolle' paard	
558 Gevolgen van het on- evenwichtig ontwikkelen voor het rijden	
559 De 'vaste' teugel	
IDS 0.38 Galop aanspringen, ook een overgang onderdeel van de Samengestelde hulpen	562
563 De eerste groepsgalop	
563 Blijven galopperen	
IDS 0.38.01 Scheve en rechte galop onderdeel van de Samengestelde hulpen	567
567 Scheve galop	
567 Rechtrichten in galop	
568 Rechte galop	
569 Denkfout	
569 Wat dan wel	
IDS 0.39 Galop, overgang naar draf onderdeel van de Samengestelde hulpen	570
IDS 0.40 De Gangen, stap, draf en galop onderdeel van Bewegingsleer (fysiologie)	571
571 De stap	
573 In stap herkennen we 4 tempi.	
573 Arbeidsstap	





- 573 Middenstap
- 573 Uitgestrekte (verruimde) stap
- 573 Verzamelde (verkorte) stap
- 574 De draf
- 575 De galop

IDS 0.40.01 De gangen verruimen	
onderdeel van Samengestelde hulpen	578
578 Het tempo verruimen... niet versnellen van het arbeidstempo in de basis	
578 Wachten komt voor verruimen = energie tijdelijk opslaan	
579 Ophoudende hulpen na het verruimen	
579 Het arbeidstempo	
579 Het verruimen	
580 Het middentempo	
580 Het uitgestrekte tempo	
IDS 0.40.02 Verzamelen, of het (nog) niet kunnen	
onderdeel van Samengestelde hulpen	581
581 Verzameld... verruimt de mogelijkheden!	
581 Het verzamelde tempo	
581 Nog niet kunnen... is vaak nog niet toe zijn aan...	
581 Echt niet kunnen verzamelen	
582 Wanneer er paniek ontstaat, het paard toont 'conflictgedrag'	
582 Verzameld rijden verruimt je opties... er blijkt nog meer mogelijk te zijn... !	
IDS 0.41 Hulpmiddelen, zweep, stem, sporen	
	584
584 De Zweep	
585 De stem	
586 Praten tegen een bang paard	
586 Sporen	
IDS 0.42 De wending om de voorhand	
	590
IDS 0.43 Wending om de achterhand	
onderdeel van Samengestelde hulpen	592
IDS 0.44 Volte vergroten	
onderdeel van Samengestelde hulpen	594





IDS 0.45 Volte verkleinen onderdeel van Samengestelde hulpen	595
595 Volte verkleinen	
IDS 0.46 Wijken voor het been onderdeel van Samengestelde hulpen	596
599 Andere mogelijke oefeningen met wijken voor de kuit	
IDS 0.47 Schouder binnenwaarts onderdeel van Samengestelde hulpen	602
IDS 0.48 Rijkunstig gevoel ontwikkelen	606
607 Wat de paarden betreft: 'wie goed zit is ook al goed zat!'	
IDS 0.49 Rijkunstig gevoel van de ervaren ruiter	608
IDS 0.50 Rijbaan figuren, meer over het rijden van	609
609 Kunnen kiezen...	
609 Maar...	
610 Het rijden van lijnen en figuren	
IDS 0.50.01 Rijbaan figuren BIJLAGE Rijbaanstramien 5 mtr	612

