

## Werken aan de hand

We spreken van de hoofdhand en zweepphand.

- Zorg dat je basispositie naast het hoofd van het paard is. Blijf zo dicht mogelijk bij zijn hoofd en jouw hand zo dicht mogelijk bij de neus. Zo heb je de meeste controle en kunnen je handbewegingen klein zijn.
- Loop voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts naast zijn hoofd, net wat jou de meeste controle over zowel zijn hoofd als lichaam geeft. Belangrijk is dat je altijd een blik op de achterhand kan werpen.
- BELANGRIJK: jij bepaald de richting en het tempo, óók als je achterwaarts loopt. Zet desnoods je paard even halt om de controle weer te krijgen.
- BELANGRIJK: zweep is wijken voor druk, dus bedenk heel goed waar je de zweep neer legt.  
Zweep op schouder= voorhand opzij  
Zweep op achterhand= achterhand opzij (achterbeen erónder)  
Zweep op ruitenbeen plek= geheel opzij  
Zweep bovenop kruis= voorwaarts  
Zweep op borst= remmen of zelfs achterwaarts  
Zweep onder de buik= buikspieren spannen, rug bollen
- Wijken voor druk geldt ook voor de 'hoofdhand'. Als jouw hoofdhand druk naar beneden geeft, moet het paard zijn hoofd laten zakken. Zo kan je, met evt. ondersteuning van de zweepphand, het paard voorwaarts-neerwaarts laten lopen.
- Geef een remmende hulp op zijn hoofd als je de zweep gebruikt voor zijwaarts gaan, totdat het paard snapt dat de zweep een zijwaartse druk is ipv voorwaarts. Druk is altijd in korte bewegingen. Blijf nooit lang druk geven, het paard kan dan tegen de druk 'aanleunen'.
- Wanneer een paard plat door de bocht gaat is de druk op het binnenvoorbeen. Je wilt gebogen, met druk op buitenvoorbeen en onderplaatsing van binnenachterbeen, door de bocht. Dus je hoofdhand beweegt niet naar je toe, maar wijst schuin onder de kaak langs naar het buitenvoorbeen. Nog steeds komt de paardenneus richting jouw navel. Doe dit maar eens in stilstand, dan zie je dat het paard zijn gewicht van het ene naar andere voorbeen verplaatst. Wanneer het gewicht naar de buitenschouder gaat, kan het paard inbuigen en het binnenachterbeen onder het lichaam plaatsen. Tegelijk met de schuine druk van de hoofdhand kan de zweepphand het achterbeen activeren door te wijzen of aan te tikken.
- Let op: wanneer je met de zweepphand iets ergens aangeeft, moet de hoofdhand deze hulp begeleiden in de goede richting (waar moet gewicht op de voorhand zijn?). Zoals je hand tijdens het rijden opvangt, is dat nu ook. Wanneer een paard over de schouder wegloopt, heb je de teugels als bij rijden nodig. Of maak met de hoofdhand de schuine beweging niet naar buitenvoorbeen maar meer naar achter, richting het achterbeen. Plaats het gewicht meer naar achteren en het paard kan zijn balans weer vinden. Je kan bij gebruik van de buitenteugel deze in de zweepphand nemen. Terwijl hoofdhand voorhand

positioneert, zweepphand achterhand ondersteunt, geef je ook met de zweepphand wat druk op de buitenteugel.

- Ga altijd door met vragen tot je de gewenste reactie hebt. Ook al is dat 1 pas! Beloon binnen 3 seconden (!) met het weghalen van de druk en bijv je stem. Weghalen van druk / stoppen met vragen is de grootste beloning en geeft het paard het leerproces wat goed is.

#### Oefeningen:

- Voorwaarts-neerwaarts op de volte  
Vraag met je hoofdhand het paardenhoofd omlaag met de neus naar je navel. De neus mag op paardenknie hoogte en iets voor de loodlijn. Hierbij is de hals iets bol. Let op dat het gewicht op het buitenvoorbeen komt. Vanuit deze hoofd-hals positie mag de bolling ook in de rug en achterhand komen. Daarvoor vraag je met de zweepphand aanspannen van de buikspieren en ondertreden van binnenachterbeen.
- Keertwending om de voorhand  
Zorg dat je schuin voor je paard staat. Maak duidelijk dat de voorhand op de plek draait, terwijl de achterhand om de voorhand waaiert. Hierbij is belangrijk dat je de benen laat scharen. Géén pas-sluit aan. Elke keer wanneer je de achterhand activeert, zegt de hoofdhand met een korte druk 'blijf'. Wanneer het paard achterwaarts weg stapt ben je te blokkerend. Geef dan iets meer ruimte zodat het paard wel voorwaarts denkt.
- Schouderbinnenwaarts  
In het schouderbinnen loopt het paard op drie hoefslagen. Achterhand blijft op de gewone hoefslag. De voorhand komt iets naar binnen toe. Doordat de achterhand en met name binnenachter draagt, valt het paard niet naar binnen toe. Wanneer het paard van de hoefslag af komt, of je heb veel druk nodig om je paard daar te houden: richt je aandacht op het binnenachter en buitenvoor. Deze diagonaal moet harder werken. Oefen dit goed op de volte.  
Op de hoefslag buig je het paard zoals op een volte. Je laat de voorhand iets naar binnen komen, maar je hoofdhand geeft duidelijk aan dat dit één pas is. Binnenachterbeen moet op dat moment goed ondertreden, dus let op dat je focus niet te veel op het hoofd is. Ook nu is de druk van de hoofdhand richting buitenvoorbeen.
- Wijken voor het been  
De zweepphand is nu meer op de buik gericht, de locatie van het ruitersbeen. Je hoofdhand maakt een beweging schuin naar buitenachter, maar wel zodanig dat het paard nog voorwaarts kan denken. Daarom geef je de druk op moment dat binnenachter onder plaatst. Denk; stap voorwaarts – stap zijwaarts – stap voorwaarts... Wanneer het paard goed op de achterhand gewicht heeft, zal de achterhand evenveel wijken als de voorhand. Wanneer het paard over de schouder valt en de achterhand niet meekomt, is het belangrijk een stap terug te doen, soms letterlijk. Stukjes schouderbinnenwaarts helpen daarbij.
- Wegstappen  
Wanneer je weg stapt, breng je de zweep naar het paardenkruis. Tegelijkertijd verplaats je je gewicht voorwaarts (de kant op waar je heen wilt, dus voorwaarts kan letterlijk gezien zijwaarts zijn gezien je positie naast het paard), zónder een pas te verzetten. Een paard zal dit kleine signaal leren herkennen en op de gewichtsverplaatsing een aanzet maken. Zo blijf je altijd netjes naast je paard en houd je controle. Jullie stappen perfect tegelijk weg. Dan heb je de mogelijkheid je paard verzamelt weg te laten stappen.