

door met aaien enzovoort. Daar be loon je ze niet mee!

Voor sommige, vooral jonge paarden kan het fijn zijn om een maatje bij zich te hebben. Maar als het duo erg kleverig is, kan dat juist erg vervelend zijn. Voeren van krachtvoer doe je minstens anderhalf uur voor het rijden. Hooi moet je altijd meenemen omdat je nooit weet of er genoeg gras is, je paard er ook nog op mest en hij genoeg buikvulling en afleiding moet hebben per dag. Sommige paarden eten hun prikwei helemaal kaal en kunnen dan te veel zand binnen krijgen, dan is het beter om steeds wat hooi te geven. Haal de mest uit het weiland, je paard blijft er schoon bij en hoeft niet te zoeken naar wat te eten tussen zijn eigen mest.

LOSRIJDEN

Warmrijden doe je liever niet té lang, maar ook niet te kort. Houd de mededelingen van de speaker dus goed in de gaten, zodat je niet veel te vroeg klaar staat, of er nog maar net op zit en hals over kop de baan in moet. -Het beste is het als je gewoon wat los gaat rijden op een ontspannen manier. Je kunt zelfs een stukje naar buiten gaan, als dat mogelijk is. Een juiste warming-up verlaagt de kans op blessures. Probeer je paard aan de hulpen te krijgen zonder in een strijd te raken. Op het inrijdterrein kun je nog wat rondjes draaien. Daar loopt de ringmeester vaak ook rond om te kijken of de deelnemers al aanwezig zijn. Als je paard de baan nog niet gezien heeft is het handig om hem voor het begin van de wedstrijd de baan even te laten zien, de organisatie geeft hier vaak beperkt gelegenheid voor (let op aankondigingen). Je weet zelf het beste hoeveel tijd hij nodig heeft en wat je wel en niet moet doen om hem op te warmen en voor te bereiden. Gooi nooit zomaar het roer om. In de opwinding van de vreemde omgeving, al die indrukken en vreemde paarden zal hij zich vast wel een beetje anders gedragen. Het ene paard wordt een beetje druk, het andere juist kalm. Het is aan jou om hem de zekerheid te geven dat het goed is, en dat doe je natuurlijk niet door hem ineens heel anders aan te pakken. Het kan nuttig zijn om na de warming-up even naast je paard te gaan lopen. Sommige paarden gaan dan namelijk mesten of plassen en doen dat niet als je rijdt. Wat ze voor de proef kwijt raken is mooi meegenomen want dan zit het niet meer in de weg! Maak hem in elk geval niet te moe. Met warm weer

is je paard eerder losgereden maar ook eerder moe dan met koud weer. Als je onverhoeds later aan de beurt bent, blijf dan niet (stilstaand) op je paard zitten, maar zet hem in de schaduw of blijf een beetje met hem wandelen. Als je dan eindelijk mag kun je hem snel nog weer even oppeppen. Denk erom dat er geen ander op je paard mag rijden als de wedstrijd begonnen is. En longeren mag ook niet op het wedstrijdterrein.



BEOORDELING

Houd in de training thuis en in de proef het volgende voor ogen: de jury heeft grofweg vijf punten waar ze het eerst op let:

1. Takt
2. Tempo
3. Houding
4. Beweging a
5. Geredenheid

Met andere woorden: de takt is het allerbelangrijkste, dan komen tempo, houding, beweging en tenslotte de geredenheid aan de beurt. Waanzinnige bewegingen zullen het cijfer niet verhogen als je takt ver te zoeken is. Maar ook al is je takt perfect; als je tempo véél te veel afwijkt van wat er gevraagd wordt volgt puntenaftrek. Ook als je te grof rijdt (bijvoorbeeld met te ruwe handen) krijg je in elk geval wel puntenaftrek. Ook kun je een waarschuwing krijgen in de vorm van een gele kaart. Als je het dan nog een keer doet kun je gediskwalificeerd worden met een rode kaart. Ate je het al te bont maakt, kun je ook direct gediskwalificeerd worden. Ook voor ander wangedrag kun je een waarschuwing of diskwalificatie krijgen. Actie (beweging) is in de lichtere klasse nog niet heel erg belangrijk. Uitstraling en actie beginnen pas een rol te spelen in de sportklasse. Maar ook daar blijven de vijf punten op dezelfde volgorde! Het zijn dus net voorangsregels, maar als bijvoorbeeld punt 2 erg negatief overheerst, drukt dat toch weer het cijfer dat je had voor punt 1, enzovoort. En er zijn natuurlijk nog veel meer punten waar de jury naar kijkt om tot een cijfer te komen. Hoe los je het op als je paard iets onverwachts doet of juist iets nief doet? Dan telt bij punt 5 bijvoorbeeld dat netjes rijden niet hetzelfde is als passief rijden.

NA DE PROEF

Na het rijden verzorg je je paard natuurlijk, en als het heet is hoort daar in elk geval het afspreken van de benen bij. Dit om peesproblemen te voorkomen. Zeker als hij daarna weer lang in

de trailer moet staan. Insmeren met een verkoelende gel of klei kan dan ook. Als het koud of nat is zet je hem natuurlijk na voldoende uitstappen onder een deken zodat hij geen koude klap op zijn rugspieren krijgt. Ook eten houdt hem op temperatuur. Laat een paard nooit ineens veel koud water drinken vlak na het rijden, dan kan hij koliek krijgen.



EN JIJZELF? Het is helemaal niet gek om zelf ook wat warming-up te doen, zoals lopen of gymnastiek. Vooral 's morgens vroeg als je nog stijf bent van het slapen in een tent. Ontbijt goed en eet en drink ook genoeg voordat je moet rijden. Niet zo veel dat je met een volle blaas en zware buik op je paard zit natuurlijk. Doe eventueel ontspanningsoefeningen als je erg zenuwachtig bent. Maar een beetje spanning heb je wel nodig om te presteren. Bedenk bovendien dat je niet kunt falen, maar slechts resultaat leveren... Hou jezelf een doel voor; voor de één is dit bijvoorbeeld de baan rond te komen, voor de ander de promotie naar de sportklasse A. Maar wees reëel en leg je doel niet té hoog, anders raak je gefrustreerd. Wees sportief ten opzichte van de anderen en van je paard. Een beetje serieus zijn en de ambitie hebben om te winnen vallen natuurlijk onder een goede instelling. Als er dingen anders gaan dan verwacht: het hoort er allemaal bij. En als er echt iets vervelends aan de hand is, is er altijd nog een "commissie van beroep" om het op te lossen.

TEN SLOTTE

Als het tijd is om te ontwormen kun je dat beter na de wedstrijd doen in verband met de besmetting die je paard op de prikwei weer kan oplopen. De prikweien staan namelijk vaak op een gebruikte paardenwei. Als je paard een zware wedstrijd- en/of vervoerdag heeft gehad, is hij vast wel toe aan een paar dagen rust, maar geef hem liever de eerste dag nog een 'beetje beweging tegen de eventuele spierpijn en stijfheid. Afbouwen heet dat. Succes en tot ziens op de wedstrijden!



foto: Lo Rozendaal