

## **Training van een gangenpaard met een (te) laterale tölt. (Basis was de scriptie van Irene Steringa-de Vries voor de N.S.IJ.P. sportjury-opleiding 2002-2003)**

In dit artikel wordt uitgelegd wat je kan doen om de (laterale) tölt te verbeteren. Voor meer paardrijplezier, meer succes en een gezonder, tevredener paard!

*Wat wordt er bedoeld met de term een “lateraal paard”?*

Hiermee bedoelen we een paard dat veel telgangbeweging laat zien, zoveel dat dit zelfs in de basisgangen stap en galop (‘gelopen galop’) alsook de tölt te zien is. Ook kan het voorkomen dat het paard moeilijk of helemaal niet draaft. Draf is een basisgang die qua beenzetting tegenover de telgang ligt. In draf tilt het paard zijn diagonale benenpaar tegelijk op, met daartussen een zweefmoment. (tweetakt)

In telgang tilt het paard zijn laterale benenpaar tegelijk op, met, alleen wanneer het in hoge snelheid gaat, daartussen een zweefmoment. Telgang kan gewenst zijn, bijvoorbeeld bij gangenpaarden zoals IJslanders, maar dan wordt een hoge snelheid verlangd, de zgn. “rentelgang” (+/- 45 km. per uur), waarbij onvermijdelijk een beetje viertakt in de beenzetting ontstaat. Dus geen zuivere tweetakt. Ook heeft rentelgang een zweefmoment, tölt niet.

Als de telgang ongewenst en langzaam is (ongeveer puur tweetakt), spreken we van “Schweinepass”. Het kan gebeuren dat een paard in een telgangbeenzetting (“lateraal” dus) stapt of in galop te vlak blijft, d.w.z. met zijn achterbenen niet genoeg springt, maar loopt, en daarbij ook een wat laterale beenzetting heeft.

Taktzuivere (oftwel viertakt) tölt is een gang die een diagonale én een laterale ondersteuningsfase heeft. Evenals in stap, met dat verschil dat in stap 2 of 3 benen aan de grond zijn en in tölt 1 (unipedale fase) of 2. (lateraal of diagonaal benenpaar)

Hierbij worden de 4 benen één voor één even snel opgetild en weer neergezet, zonder zweefmoment, waardoor viertakt ontstaat. Wanneer nu de laterale fase langer duurt dan de diagonale fase of de unipedale fase (het moment waarop 1 voet op de grond staat) dan spreken we van een te laterale tölt. De tölt gaat dan richting telgang. De fasen horen namelijk allemaal even lang te duren, in tijd.

*Wat kan de oorzaak zijn?*

Niet alleen de (laterale) telgangaanleg, maar ook ander factoren spelen een rol.

Een paard hoeft niet persé een vijf ganger te zijn om te lateraal te kunnen zijn. Elk paard kan door verstijving, spanning, balansverstoring lateraal worden, b.v. alleen al in stap.

Van een vijf ganger spreken we alleen als een paard aanleg heeft om alle 5 gangen te tonen: Stap, draf, galop, tölt en RENTelgang.

*Redenen waarom of waardoor een paard te lateraal kan gaan tölten:*

- \*Gangenaanleg. (dit is ook genetisch bepaald)
- \*De bouw kan daarop wel van invloed zijn.
- \*Stijfheid. (oud paard, koude spieren, te weinig getraind)
- \*Te vet paard (het dier kan dan niet soepel bewegen)
- \*Gebrek aan temperament, looplust. (luiheid)
- \*Of juist teveel temperament; verkeerde spanning.
- \*Pijn. (door bit, gebit, harde ruitershand, slecht passend zadel, slechte zit van de ruiter, verstijving, blokkade, blessure enz.)
- \*Teveel op de voorhand gereden.
- \*Verkeerd hoefbeslag (achter zwaarder beslagen dan voor)

\*In het -voor dat paard- verkeerde tempo gereden.

\*Te zware bodem.

Als je dit rijtje oorzaken bekijkt, zie je dat zowel fysieke als psychische zaken de balans kunnen verstoren. Aanleg en bouw van een paard kun je niet veranderen, maar de rij-eigenschappen zijn wel te beïnvloeden door de training. In feite kun je aan het skelet niets veranderen, maar aan de bespiering wel en aan het karakter niet maar aan de psychische toestand wel. Een slap paard kan door training sterker worden. Een vet paard kan door een dieet en training in vorm komen. Een lui paard kan tot op zekere hoogte door de ruiter gemotiveerd worden, spanning kan door een goede ruiter weggenomen worden. Oorzaken van pijn kunnen bestreden worden. Het hoefbeslag kan aangepast worden. Voor dit alles is natuurlijk kennis, gevoel en ervaring nodig.

#### *Over pijn:*

Het harnachement (zie ook mijn artikel over harnachement) moet natuurlijk in orde zijn, maar sommige paarden hebben een extra gevoelige (of stijve) rug. Dan is het vooral een aandachtspunt of het zadel goed past en goed op zijn plaats ligt. Als het paard door training sterkere en soepelere rugspieren krijgt, zal hij ook minder gevoelig in zijn rug worden voor stijfheid.

Massage kan helpen, evenals een therapeutische behandeling zoals osteopathie of fysiotherapie. Warming-up en cooling-down zijn erg belangrijk in de training. (in-en uitstappen dus, en evt. een deken op ná de training, of zelfs onder het solarium)

Spierpijn wordt zo voorkomen, evenals door frequente te trainen en niet maar bijvoorbeeld 1 of 2 keer per week. Spierpijn geeft verstijving en dus meer kans op lateraal worden.

Pijn in de mond van bijv. een verkeerd bit, harde ruitershanden of haken op de kiezen kan ook een reden zijn om te verstijven. Kijk het paard dus van mond tot staart na (of láát dat doen), om te kijken of aan alle randvoorwaarden is voldaan.

Sommige laterale paarden draven aan het begin van de rit niet of slechts erg moeizaam. Dan kan het handig zijn om een snelle (goed gesprongen) galop te rijden om hem los te maken, want zulke paarden tölten vaak juist lateraler als ze nog onvoldoende opgewarmd/los zijn.

Soms tölten ze na een goede galop meteen wél taktzuiver!

Dan zou je de draf zelfs pas op het einde van de rit ter ontspanning kunnen rijden, als dat beter gaat. (Dit kan óók opgaan voor de stap)

Sommige paarden zijn zó gespannen dat je nog beter éérst even kan longeren of vrij laten lopen om hem los, warm en minder gespannen te maken. De kans bestaat dat hij dan:

- a. niet (meer) al te gek doet met jou erop
- b.(beter) stapt/draaft zonder/met jou erop als je dat vraagt
- c.beter tölt met jou erop.

Wanneer je een te lateraal paard gaat trainen, is het van groot belang dat hij zo snel mogelijk taktzuiver leert tölten, zodat de bespiering niet gevormd wordt naar langdurig lateraal bewegen. Dit moet gebeuren na een basistraining (in de basisgangen stap, draf en galop).

Als een paard (op commando) kan draven en ook kan schweinepassen, maar (nog) niet taktzuiver tölt, is het in principe mogelijk om hem taktzuiver te maken, door in feite zó te rijden dat hij precies tussen de beide gangen in gaat lopen.

Voorwaarde is dan dus dat het paard op de drafhulpen reageert door in draf over te gaan.

Daarvoor moet het paard de drafbeweging al kennen. Drafbeweging is hem aan te leren (als hij het niet beheerst; zulke paarden zijn er wel, maar niet heel veel. Paarden die echt onder geen enkele voorwaarde tot draven te krijgen zijn, blijken met een kreupelheid of blokkade te kampen. Dit is uit onderzoek gebleken. Drafit n.l. genetisch wel in vrijwel ieder paard op de wereld.) door middel van vrijlopen of (evt. dubbel-) longeren, eventueel over cavalettibalkjes. (deze dwingen het paard de drafbeweging te maken en/of te verbeteren). Ter ondersteuning kan een stemcommando gegeven worden en natuurlijk een stembeloning. Vervolgens moet het paard het aandraven onder de ruiter leren, eventueel op dezelfde manier, waarbij de ruiter duidelijke drafhulpen geeft. Deze bestaan uit:

- a. het vrijgeven van het paard door de handen naar voren te brengen, waardoor het paard meer ruimte krijgt om zijn hoofd en hals naar voren en beneden te brengen, waardoor zijn rug vrijer komt, waarbij sommige paarden juist aanleuning nodig hebben om ze te ondersteunen.
- b. het gewicht van de ruiter naar voren brengen (zoals met de iets ontlastende, iets verlichte zit).
- c. een kort aandrijven met de kuiten.

Als het paard dan op commando (oftewel drafhulpen evt. met stemhulpen) kan aandraven vanuit stap, moet het óók nog leren dóórdraven als het bijvoorbeeld de neiging heeft om weer terug te vallen in telgang (of laterale tölt), d.m.v. het herhalen van de drafhulpen of evt. opnieuw aan te draven. Soms lukt het niet om vanuit die laterale gang weer in drafit over te gaan. Dan kan de ruiter het volgende proberen:

Iets versnellen en dan terugnemen, er komt dan juist nog meer (laterale) spanning, maar daardoor wil het loslaten (of met een mooi Duits woord “lösen”) naar drafit vervolgens vaak juist wel.

Het draven biedt het paard meer kans om te ontspannen (en zelfs meer op de voorhand te lopen) dan in de tölt, wat dus voor een gespannen paard een fijne manier kan zijn, maar voor een lui paard weer niet zo geschikt is. Als het paard op een gegeven moment over een redelijk zekere (lees: stabiele, uitgebalanceerde) drafit beschikt, is het moment aangebroken om de drafhulpen te gaan gebruiken om de takt van de tölt te beïnvloeden. Dat gaat als volgt:

1. Het paard neemt te allen tijde de drafhulpen aan door in drafit over te gaan.
2. Tijdens de laterale tölt laat de ruiter het paard in drafit “vallen” op bovenomschreven manier.
3. Tijdens de laterale tölt geeft de ruiter drafhulpen, zoveel tot het paard BIJNA in drafit valt, om vervolgens in een diagonalere/zuivere beenzetting verder te tölten.

Zoals bij fase 3 blijkt, rijd je het paard dus RICHTING drafit. Om een energieke tölt te krijgen, die niet teveel op de voorhand is, moet je het paard aandrijven (met zit-, kuit-, en evt. stem/zweephulpen) en halve ophoudingen geven (opvangen) waardoor de achterhand er bijkomt. Dit kan het paard weer opnieuw doen verspannen, waardoor hij weer lateraler wordt. Hierop reageer je dan weer met het geven van gedoseerde drafhulpen om hem weer diagonaler en ontspannener te maken (“lösen”). Zo ga je de hulpen doseren tot het paard precies in de goede takt en balans gaat. Om te checken of het werkt, kun je zo nu en dan de drafhulpen inzetten tot het paard echt weer in drafit valt, soms is het nodig om in tempo of een langzamere gang (stap) terug te nemen, omdat het paard anders doorschiet naar een hogere versnelling in een laterale beweging.

De meeste vijfgangers kun je niet erg onder druk zetten in drafit (bijvoorbeeld door erg veel houding of een bepaald tempo te vragen) want dan schieten ze door naar tölt of schweinepass.

De overgang van draf naar tölt moet je nooit vragen, want dan breek je de draf en leer je het paard uit draf te schieten bij de minste of geringste druk van zit of handen.

\*(Hieronder voeg ik nog een stuk zelf geschreven tekst bij over dit onderwerp)

De draf moet n.l. óók zuiver gereden worden en niet “gebroken”, dat is een variant in de beenzetting. De puur diagonale beweging wordt dan gebroken naar meer viertakt. Die viertakt zoek je in deze methode andersom dus wél op; van lateraal naar diagonaal.

Eigenlijk kun je stellen dat de balans tussen ontspannen en (in) spannen onder controle moet zijn. Rust in het paard brengen (soms is het nodig om hem eerst wat moe te maken), evt. langzamer tempo rijden, nageeflijke handen, een meegaande zit, dit kan allemaal bijdragen aan een betere takt.

LET OP:

Een lateraal paard wordt NIET beter door véél te draven!! Dat komt omdat draf een gang is die meer op de voorhand kan gaan dan zuivere tölt. Als je dan met een schweinepasser lang en veel gaat draven blijft er uiteindelijk draf en schweinepass over en nog steeds géén taktzuivere tölt. Dus moet zo'n paard ook leren om zijn achterhand meer te gebruiken. (Motor aan)

Hiervoor zijn vele oefeningen mogelijk. Alle dressuur (dus óók in de basisgangen stap, draf en galop) is in feite gymnastiek voor het paard, en dus zijn dressuuroefeningen (o.a. overgangen, vw-nw rijden, buigingsoefeningen zoals travers en schouderbinnenwaarts om het paard aan beide zijden even sterk en soepel te maken; het zgn. “rechtrichten”) onontbeerlijk in de training van ieder paard. Dat kan in een rijbak plaatsvinden, maar natuurlijk ook tijdens de buitenrit:

\*Voltes, slangenvoltes kunnen een paard zijn rug doen loslaten en kunnen dus van grote betekenis zijn.

\*bij een scherpe slalom kan het paard moeilijk de bochten door komen in een laterale beweging en zal geneigd zijn in draf te vallen. Dit feit kun je gebruiken door hem te drijven en op te vangen terwijl je scherpe bochten rijdt. Het gewicht van de ruiter moet daarbij duidelijk naar binnen zijn en door het gewicht steeds om te zetten naar de andere kant ontstaat de slalom, omdat het paard je gewicht zal volgen. Pas daarbij op dat je niet inknikt in de heupen, maar het been waarom je paard heen moet lopen en buigen moet lang blijven, als het ware als een spil naar beneden waar hij om heen loopt.

De binnenteugel geeft de stelling aan door de hand naar binnen te brengen, maar laat de druk vieren als het paard inbuigt, de buitenteugel ondersteunt wel, maar mag de stelling niet belemmeren. Het binnenbeen drijft op de singel en het buitenbeen behoedt de achterhand voor uitzwaaien. Zodoende rijdt je hem weer RICHTING draf, net zoals hierboven beschreven.

Grote kans dat hij, als je het goed doseert, taktzuivere stukjes gaat tölten en zodoende soepeler wordt, zodat je wat later ook steeds meer ook rechtuit kan tölten. Denk erom dat dit heel erg vermoeiend is voor het paard, dus niet te lang achter elkaar doen.

Timing bij het drijven en opvangen is heel belangrijk als je paard zo handig is dat hij van de laterale tölt in de bochten zomaar in draf valt. Eerst mag je hem een paar keer in draf laten vallen om te testen of hij inderdaad loslaat en in draf valt in de bochtjes. Maar daarna moet je hem in tölt zien te houden, alleen diagonaler dus.

\*Herhaaldelijk snel achter elkaar aantölten en weer halthouden maakt het paard scherp (helpt bij flegmatieke, botte, afgestompte, of luie paarden, of paarden die erg op de voorhand lopen)

\*Wijken voor de kuit in tölt maakt het paard soepeler, scherper en doet hem zijn achterhand actiever gebruiken. Wijken voor de kuitdruk is een vereiste om het paard op de moeilijkere, klassieke buigingsoefeningen voor te bereiden. Het is niet zo zeer gymnastiserend en verzamelend op zichzelf. Eerst in stap aanleren.

\*Vanuit achterwaarts weer aantölten maakt het paard, mits goed uitgevoerd, in de eerste passen diagonaler, omdat het achterwaarts een diagonale beweging is. Goed uitgevoerd is het ook een verzamelende oefening.

\*Hoogteverschillen/reliëf in het landschap. Heuvelaf rijden maakt diagonaler.

\*"Flexen", het zijwaarts buigen van het hoofd, nek en hals in stilstand ("stijgbeugels kussen") of in beweging, heeft een positieve invloed op de souplesse van nek-, kaak- en halsspieren. Alles wat het paard nageeflijker maakt in kaak en nek is gunstig voor het paard zijn reacties op de ruiters hulpen, die dan ook weer beter doorkomen bij het verzamelen van het paard. Deze oefening is tevens de voorbereiding op de "one-rein-stop".

Taktzuivere tölt rijden draagt bij tot het uitbalanceren van het gehele gangenpaard en heeft een gunstige invloed op alle andere gangen. Dit komt omdat niet alleen de spieren in de rug die gebruikt worden bij een laterale beweging, maar ook de spieren voor de diagonale beweging evenveel getraind worden. Dat geeft een grote souplesse in de rug. Dat maakt het paard sterker, letterlijk draagkrachtiger en dat op zijn beurt is weer goed voor het welbevinden tijdens het rijden.

Zuivere tölt heeft een gunstige invloed op alle andere gangen. Hetzelfde geldt voor stap, want de stap heeft dezelfde beenzetting als de tölt. Als het taktzuivere tölten hem dan steeds gemakkelijker afgaat, krijgen ruiters en paard er steeds meer plezier in en houden het steeds langer vol. Dit positieve effect heet conditioneren. Ook kan er dan begonnen worden met meer tempoverschillen in tölt, waarbij je geleidelijk uitbouwt naar sneller en langzamer, waarbinnen het paard nog zuiver blijft lopen. Let er daarbij op dat het tempo ondergeschikt moet zijn aan de takt!

Met andere woorden: in ieder stadium van training staat de takt voorop. Dus als een paard in de beginfase wel zuiver tölt, maar erg snel of juist langzaam, dan laat je hem dat eerst zo doen.

Vaak hebben vijfangers voorkeur voor een middentempo tölt en vierangers voor een langzame of juist erg snelle tölt. Hou dus ook altijd rekening met het juiste tempo als je samen rijdt met een ander paard, met misschien een heel ander tölttempo. Ga liever bijvoorbeeld draven dan hem langdurig onzuiver te laten tölten, want dat is voor de bespiering en het leerproces (conditionering) erg ongunstig.

Ook moet je niet zo lang doortölten dat het paard van vermoeidheid en verzuring in de spieren niet meer zuiver kan lopen. Gangen wisselen, stappauzes zijn dan aan de orde.

Rentelgang rijden kan met een vijfanger natuurlijk, sommige paarden tölten zelfs soepeler na een ren, maar waak er altijd voor dat de gangen goed gescheiden blijven; daarom bij voorkeur telgang vanuit galop rijden ("leggen"). Telgang mag nooit te vaak gereden worden, en/of te lang achter elkaar. En zorg eerst dat je paard de taktzuivere tölt (ontwikkeld en uitgebouwd) onder de knie heeft voordat je aan de telgang begint.

Een uitgesproken diagonaal paard (vierganger) kán eerst lateraal worden (of gemaakt worden) door de spanning/verstijving die kan optreden bij het intölten. Dat kan zelfs gunstig zijn om hem de laterale beweging aan te leren om het tölten überhaupt mogelijk te maken. Meestal wordt het paard later vanzelf taktzuiver (mits goed gereden), maar als die laterale periode te lang duurt en het paard een schweinepasser dreigt te worden, moet ook hij op de hierboven- en hieronder omschreven manieren gecorrigeerd worden.

### *Hoe zit het met het hoefbeslag?*

Door meer gewicht aan de voorvoeten van het paard te brengen bevordert je een diagonalere beweging, omdat dan de voorvoeten iets hoger opgetild worden (en dus langer in de lucht blijven) dan normaal het geval zou zijn, en zo dus een verschuiving in de takt veroorzaken. Dit kan gebeuren in de vorm van springschoenen, gewichtsschoenen (in allerlei soorten te koop, op wedstrijden tot max. 250 gram per voet toegestaan), en het hoefbeslag zelf, in de vorm van dikkere, dus zwaardere ijzers voor dan achter. Ook een langere voorhoef heeft meer gewicht en dus dito effect. Pas op dat de hoef niet onnatuurlijk lang wordt, want dat is slecht voor de pezen en bovendien niet toegestaan op wedstrijden. De hoefas-lijn mag niet gebroken worden (naar achteren of voren).

Zelfs het achterwege laten van achterijzers (of lichte, aluminiumijzers) en daarbij evt. zelfs zware voorijzers behoort tot de mogelijkheden voor extreme gevallen.

Het beslag en de schoenen moeten op wedstrijden en keuringen overigens aan bepaalde voorwaarden/regels voldoen. (zie FEIF FIPO, Nederlands Wedstrijd Reglement enz.)

Er is niet zoveel op tegen om een moeilijk (lateraal) geval een poosje met zulk gewicht te “manipuleren”, hoewel *rijkunstige* oplossingen natuurlijk de allerbelangrijkste zijn! Maar als een paard met aangepast beslag/gewicht wel zuiver loopt, leert hij dus goed te lopen en ontwikkelt zijn gespiering ook gunstig; hij wordt geconditioneerd zoals we het willen hebben. Dat is positiever voor zijn ontwikkeling dan langdurig lateraal lopen zonder correctie. Later kan het beslag dan evt. langzaam afgebouwd worden naar een standaard beslag (bijv. rondom 8 mm.), wanneer het paard zich de goede takt eigen heeft gemaakt en stabiel is geworden. Datzelfde geldt natuurlijk voor de schoenen. Maar begin liever niet bij voorbaat met manipuleren, een jong/ongetraind paard moet de kans krijgen om zelf de juiste balans te vinden en je kunt kijken welke kant het zich op ontwikkelt. Een natuurtöller kan juist door verschil in gewicht tussen voor en achter zijn taktzuivere balans verliezen!

Takt is iets wat je moet leren zien, horen en vooral voelen.

Uiteindelijk is het voor iedere IJslanderruiter het doel om als basis over taktzuivere tölt (zonder veel teugeldruk/inspanning) te kunnen beschikken. Want de recreatieruiter kan op deze manier lang genieten van een rit door de natuur en de sportruiter heeft die tölt nodig als *basis* voor de warming-up, de nodige ontspanning, afwisseling en ook voor een actieve tölt in verschillende tempi.

### *Aanvullingen op de tekst:*

Om een positieve bewegingsafloop te verkrijgen is het nodig dat de ruiter taktverschuivingen kan voelen en bewerkstelligen, bij wijze van spel in rijkunst.

### *Bijvoorbeeld:*

Stijve laterale paarden laten zich over het algemeen slecht buigen en daardoor is de algemene beweeglijkheid ook slecht. Nog moeilijker is het als ze in de basistraining niet hebben leren draven.

Dan mag je een draven op de voorhand tolereren omdat er dan tenminste een andere beweging dan de laterale in het paard komt. Ernstige gevallen kun je tot draven krijgen door ze uit een langzame telgang via tripolieren in draf te laten geraken en dan die draf verder uitrijden.

“Tripolieren” is kort gezegd de benaming voor een negatieve bewegingsafloop die ontstaat als een paard erg veel spanning opbouwt en balansproblemen heeft. Hij wordt erg lateraal, en op een gegeven moment raakt hij de kluts kwijt en laat een achterbeen even in de lucht hangen i.p.v. neer te zetten tijdens de pas. Het voelt en lijkt alsof hij alles door elkaar gooit en dat is dus ook zo. Op het volgende moment kan hij echter een taktzuivere pas gaan maken en vervolgens weer lateraal worden en dan weer gaan tripolieren, óf zelfs in draf vallen en doordraven of terug gaan naar lateraal en evt. weer tripolieren. In elk geval is het tripolieren een gekluts met de beenzetting. En een spanningsprobleem.

Door bewust een galoprolling in tölt (rollen is een taktfout in tölt, maar kan ook in draf gebeuren) op te wekken verschuift de takt richting galop, de voorhand en schouder van het paard komen omhoog. Dat doorbreekt een stijf bergaf gaan (in een laterale bewegingsrichting) naar een positieve bewegingsrichting.

Dat werkt alleen als de schouder inderdaad omhoog komt. Vaak is het paard eenzijdig stijver, dan komt de schouder bijvoorbeeld alleen omhoog als de rolling rechts is. Dus dan moet men die rolling gebruiken en niet de andere, want daarbij komt juist de achterhand hoger (negatief).

In galop moet het paard wat hoger gereden worden, waardoor hij leert met de achterhand lager te blijven, wat meer oprichting in een positieve bewegingsafloop tot gevolg heeft. Overgangen van galop naar draf en omgekeerd zijn een goede oefening hierbij.

Een goede test of een paard een positieve bewegingsafloop heeft, is de mogelijkheid om het paard vanuit tölt steeds in een hoger tempo te laten draven. Dat betekent dat hij in tölt met het verhogen van het tempo diagonaler wordt en niet lateraler. Ook voor de rentelganger betekent het diagonaler worden een verschuiving richting viertakt-telgang (positief).

#### *Algemeen:*

Allereerst moet men het paard ordenen in één van de twee groepen (van oorzaken), alvorens men zijn training er op gaat aanpassen.

Groep één: te lage houding: gebrek aan conditie, gebrek aan energie, luiheid, introvert.

Groep twee; te hoge houding: stress/spanning, overvraagd.

Veel paarden wisselen ook nog eens tussen die twee groepen!

Maar op dat moment kan men zijn training aanpassen:

Bij groep één: snel en energiek rijden, b.v. het introverte afgesloten paard opener proberen te krijgen door een snelle vrije galop.

Groep twee: juist rustig maken, tijd nemen, ontspannende oefeningen doen.

Een vijfganger strekt zich meer in sneltempo tölt, een vierganger komt dan vóór hoger met meer actie.

In een langzamer tempo kan het paard meer afbuigen in de nek, in middentempo is de houding middelmatig hoog, hoe sneller de tölt wordt -dan is er een evenredige toename van oprichting en beweging (hoger en wijder).

Om te voorkomen dat een (jong) paard laterale spanning opbouwt, is het goed om hem (evt. in een ontlastende zit) eerst voorwaarts-neerwaarts te rijden. (zie ook mijn artikel over *voorwaarts-neerwaarts* en mijn artikel over *de houding*). Dat kan/moet in elke gang gebeuren, behalve in telgang.

Takt in tölt is het doel, maar souplesse is een eerste vereiste. Mondproblemen (niet nageven) moeten daarvoor eerst opgelost worden.

Door hoog gras of sneeuw en over ijs (met het juiste anti-uitglij beslag!) rijden kan laterale beweging doorbreken. Vaak wordt de tölt op dat moment diagonaler.

Gymnastiseren d.m.v. correct uitgevoerde buigingen in de lengterichting (bijv. volte/ slalom): Het buitenste benenpaar heeft een langere weg nodig (vanwege de breedte van het paard) dan de binnenste; de beweging moet zich wel naar viertakt oplossen.

Want het laterale benenpaar tegelijk neerzetten verhindert de lengtebuiging; de lateraal "leeft" dus van recht blijven van het lichaam.

De lengtebuiging zorgt niet alleen voor een ongelijk lange weg van de binnenste-en buitenste benenparen; door het d.m.v. de buiging meer naar voren tredende achterbeen verandert ook de bewegingsafloop van het binnenste laterale benenpaar, de laterale beweging kan dan niet meer blijven bestaan.

Tempowisselingen zijn ook een goede oefening, het in elkaar schuiven en het uitstrekken van het paardenlichaam werkt gymnastiserend. Als het paard dat nog niet kan, maar de ruiter de bereidheid ervoor wel al bespeurt via de hulpen werkt dat ook al positief.

#### *KORT:*

Er zijn een aantal manieren/oefeningen om tölt die te lateraal is te verbeteren; Achterwaarts gaan (wel rechthoekig en wel "over de rug"= met nagegeven halshouding) en dan aantölten.

Achterwaarts is n.l. een diagonale beweging die dan als het goed is nog even blijft bestaan.

Energieker rijden, tempo aanpassen aan het tempo waarin je paard het beste takt vindt, halthouden-aantölten-halshouden, slalom, schoudervoor, galopsprintjes/galop aanspringen en tenslotte de Push-off. Dit is een oefening die bestaat uit het uit balans brengen van je paard door hem met je zit mee te nemen opzij, waardoor de beenzetting ook beïnvloed kan worden. Maar dit moet je onder goede begeleiding leren!

Ik denk dat sommige instructeurs dit niet gebruiken, want het is geen klassieke methode.

Echter bij laterale tölt kan het wel degelijk nuttig zijn. Hij staat mooi in beeld gebracht op de DVD's van Eyólfur Ísólfsson ; á Hestbaki 1, 2, 3.

Daarnaast kan het handig zijn om je beslag te veranderen in zwaardere ijzers voor, en/of zolen, gewichtsschoenen, je harnachement te veranderen enz. Raadpleeg een ervaren instructeur voor de beste manier. Het begint vanzelfsprekend met rijkunstige oplossingen. Je moet je paard leren "lösen". Zie bovenstaande tekst.

Galop aanspringen (beter dan aangáán). Door het (vaak laten) aanspringen komt er meer *sprong* in je galopjes, wat gunstig is voor al je gangen. Zowel links als rechts galopperen.

Vlot gereden galop bevordert de gesprongenheid meer dan langzame galop.

Ook het springen over hindernisjes (kan ook zonder ruiter natuurlijk) verbetert de coördinatie en de sprong.

Van galop naar tölt rijden is wel een overgang die je mag doen. Bijvoorbeeld om snelheid te trainen in de tölt.

Het tempo waarin je paard wel (al dan niet uit zichzelf) taktzuiver tölt is het tempo van waaruit je op den duur geleidelijk kan/moet uitbouwen naar de andere tempi. Bij viergangers ligt dat tempo meestal lager (meer in het langzame bereik) dan bij vijfangers (midentempo bereik)

De One-rein-stop aanleren is goed om hem soepel, buigzaam, positief en gehoorzaam te maken. Een goede rem is voor elk paard belangrijk. De one-rein-stop is een goede oplossing voor paarden die sterk de neiging hebben tot vluchten. (onder goede begeleiding leren! Maar dat geldt eigenlijk voor alles! Deze oefening wordt mooi in beeld gebracht in de DVD "Grundausbildung" van Benni Lindal)



*Noot:*

\*Er zijn helaas nog steeds mensen die de overgang van draf naar tölt een goede "oefening" vinden, met name voor Viergangers. Het is geen oefening en al helemaal geen goede. Het is uit den boze... Wat gebeurt er n.l. in feite? Je "breekt" de drafbeweging (van 2 takt naar 4 takt). Als je die overgang vaak rijdt, zal je paard als het draaft, en jij gaat iets zwaarder zitten, legt je been aan en/of komt aan de teugels, gauwer in tölt schieten. Dat kan je bedoeling misschien zelfs wel zijn, maar zo wordt je paard steeds moeilijker te verzamelen in draf (je kan nog moeilijk of helemaal geen halve ophoudingen meer maken) én zo loop je het risico dat je paard makkelijk gebroken draf ontwikkelt, in elk geval komt het de zuiverheid van de gangen niet ten goede!

Overgangen tussen tölt en de andere gangen moeten zoveel mogelijk via stap gereden worden, om de gangen goed gescheiden te houden. Een diagonale vierganger is beter (aan/in) te tölten door hem te verzamelen in stap, tot hij laterale pasjes maakt (laterale spanning opbouwt en zodoende laterale bewegingen aanleert) en dat doorzetten naar tölt. (Hoe vervolgens verder met de tölt aan de slag te gaan staat in bovenstaande tekst.) Daarbij kun je de spanningsboog (rond, convex) ook veel beter in zijn lijf opwekken en vasthouden. Want rijkunstig gezien is van draf naar tölt rijden ook geen goede overgang; je moet dan n.l. meestal nogal (onharmonieus) inwerken aan de voorkant en zwaar zitten, om de tölt te verkrijgen, wat gemakkelijk een holle rug en valse oprichting in de hand werkt! Met alle gevolgen van dien. Je rijdt eigenlijk tegen de rijprincipes in: van voor naar achter i.p.v. van achter naar voren. Als het (door flink te drijven) wel makkelijk lukt om van draf in tölt over te gaan, waarom zou je het dan niet vanuit stap op de goede manier doen? En als het moeilijk gaat, is er óók geen reden om het niet vanuit stap op te bouwen, zodat het niet met teveel inwerking gepaard hoeft te gaan.

Als je de overgang heel makkelijk en zonder grote hulpen kan rijden, betekent het alleen maar dat de draf onstabiel is (met weinig 2 takt en met weinig of geen zweefmoment) en dat de tölt (te diagonaal, oftewel te veel diagonale ondersteuning heeft) en draf waarschijnlijk erg dicht bij elkaar zitten, wat niet voor de zuiverheid van beide gangen pleit. En dan heb je ook geen reden om deze overgang te rijden. Waarschijnlijk maakt je paard zijn rug inderdaad hol en verlies je zijn achterhand bij de overgang. Voor Vijfgangers geldt hetzelfde. Vaak is de draf bij vijfangers al minder uitgesproken en/of minder stabiel en dat verergert alleen maar door de draf opzettelijk te breken naar 4 takt. Er zijn uitzonderingen; bij hele goede, gevoelige ruiters en alleen onder bepaalde omstandigheden zou het wel eens een overgang kunnen zijn die een enkele keer ergens goed voor is. Bijvoorbeeld als een paard onbedoeld zelf van tölt in draf valt en de ruiter hem DIRECT terugzet in tölt, maar eigenlijk is de ruiter dan zelf te laat geweest met drijven en opvangen (en een hele goede ruiter gebeurt dat niet of zelden) en dan geldt hetzelfde principe vanuit dezelfde redenen alweer; terug naar stap en opnieuw op de juiste manier verzamelen en aantölten. Dat is de manier om de tölt geleidelijk uit te bouwen. Hou dus het liefst de stap als scheiding tussen de gangen tölt en draf. Voor de andere gangen geldt dat deels ook. Lees ook eens in het boek van Walter Feldmann hierover. (Islandpferde Reitlehre; deze "blauwe bijbel" staat vol met nog immer goede wetenswaardigheden.) Ik heb nog nooit een paard meegemaakt dat een goede, taktzuivere tölt ontwikkelde door hem bij wijze van training van draf naar tölt te rijden. Het enige wat je ziet gebeuren is dat de takt/beenzetting een (erg) gebroken diagonale beweging wordt, oftewel "draftölt of töltdraf". Dat kan niet de bedoeling zijn (dat de tölt en de draf steeds dicht bij elkaar komen te zitten.) Dus **in principe** rij je de overgang van draf naar tölt liever niet!!! Iedereen die genoeg van bewegingsafloop en gangenleer begrepen heeft snapt dat. Deze mening heb ik geverifieerd bij enkele succesvolle Internationale buitenlandse toptrainers. Irene.

Irene Steringa- de Vries. (Herschreven/bijgewerkt in februari 2015.)  
sandholar.nl

Op deze website staan nog meer tips en enkele van de belangrijkste artikelen van Irene, zoals  
**o.a.:**

- 1.Het verslag dat Irene schreef van de presentatie van het Biomechanisch onderzoek van tölt door Hilary Clayton, in Eindhoven (oktober 2011),
- 2.het artikel over harnachement,
- 3.het artikel over voorwaarts-neerwaarts,
- 4.het artikel over de houding,
- 5.het artikel over wedstrijden rijden.
6. Het uitgebreide verslag van het FEIF seminar april 2010 in Wurzburg-Duitsland, dat Irene gemaakt heeft.



Irene met Ljúfur.

*Geraadpleegde literatuur:*

- Islandpferde Reitlehre van W. Feldmann en A. K. Rostock.  
Reiten auf Islandpferde van A. Schwörer en Thomas Haag.  
Gaedingar, die andere reitlehre van A. Schwörer en Thomas Haag.  
Gymnastizierung von Gangpferden van A. Jänisch en K. Stührenberg.