

Sara de Vries

Training voor ruiter en paard



Loswerken Grondwerk Dubbele lijnen Rijden Begeleiding beleren jong paard

Wie ben ik:

Mijn naam is Sara de Vries. Ik ben geboren in 1975 en geef inmiddels al weer jaren les. Ik ben gediplomeerd Orun instructrice en heb een opleiding tot groom gevolgd bij het Nederlands Hippisch Instituut.

Ik rij al paard vanaf dat ik een klein meisje was. Later merkte ik dat er veel communicatie problemen waren tussen ruiter en paard. Ik zag dat het paard vaak niet begrepen werd en dat de instructie niet altijd kundig genoeg was om alle problemen op te lossen. Vaak kreeg het paard de schuld van onkunde van de ruiter of instructie, of was het paard fysiek niet in staat om het gevraagde uit voeren omdat het paard simpelweg niet wist hoe hij zijn lijf correct moest gebruiken. Ik zag zoveel ongelukkige paarden en gefrustreerde ruiters dat ik dacht: "Dit moet anders kunnen!"

Dit heeft mij uitgedaagd om vooral zelf te weten te komen wat er allemaal bij paardrijden en het hebben van een paard komt kijken. Ik heb heel veel trainingsmethodes geprobeerd en bestudeerd en alles wat ik bruikbaar vind, gebruik ik bij de training. Dit kan variëren van technieken van de TTouch methode en het werken aan de kaptoom met een neckrope tot het longeren met dubbele lijnen.

Mijn eerste paard was een Engels volbloed dat van de renbaan afkwam. Hij had allerlei slijtage klachten door het harde werken waarbij weinig aandacht was geweest voor het paard. Omdat hij heel vaak last had van blessures door de slijtage heb ik heel goed leren kijken naar het bewegingspatroon van paarden en herken ik heel snel of ze hun lijf goed gebruiken. Ik heb hem, door correct te trainen, nog bijna 10 jaar een fijn leven kunnen geven.

Mijn volgende paard, een jonge ruin, totaal groen, heb ik zelf helemaal beleerd. Een heel leerzaam maar tijdrovend proces. Alles wat wij als ruiter maar heel gewoon vinden om te doen met je paard, moet eerst geleerd worden. Hierbij moet je dus goed weten hoe een paard denkt en moet je zijn lichaamstaal kunnen lezen en begrijpen.

Om meer te weten te komen van het natuurlijke gedrag van een paard en om beter te leren communiceren met paarden, heb ik mij verdiept in verschillende stromingen van Natural Horsemanship. Ik heb bij diverse trainers lessen en cursussen gevolgd : onder andere bij Emiel Voest.

Daarnaast heb ik een opleiding tot groom gevolgd waar ik alles heb geleerd over hoe je je paard optimaal verzorgt en gezond houdt. Dit betekent dat ik je ook kan adviseren over huisvesting, voeding, hoefverzorging en je zadel en hoofdstel.

Ik heb mijzelf verdiept in de verschillende methodes die er zijn om paard te rijden en kwam er achter dat de Klassieke Rijkunst (het systeem dat o.a. de Spaanse Rijkschool gebruikt) het meest gericht is op het zo lang mogelijk gezond houden van een paard. Dit is voor mij hét uitgangspunt in de omgang met paarden.

Het gaat mij niet om hoe het eruit ziet, het gaat mij erom dat het paard begrijpt hoe hij ons het beste kan dragen zonder dat hij daar zelf blessures van oploopt.

Als je zwaar fysiek werk moet doen en je tilt dagelijks verkeerd, dan krijg je problemen met je gezondheid. Bij paarden werkt het niet anders.





Wat doe ik:

Ik geef training in alle vormen van werken met je paard, zoals loswerken, grondwerk, longeren met dubbele lijnen en rijden. Tijdens de rijlessen werk ik vanuit de principes van de Klassieke Rijkunst en het Centered Riding. Daarnaast begeleid ik mensen die zelf hun paard willen beleren als rijpaard.

Wat is loswerken:

Loswerken is het werken met je paard, die los in de ruimte loopt en je communiceert door middel van lichaamstaal. Het loswerken is bedoeld om respect en gehoorzaamheid van je paard te verkrijgen zonder gebruik van geweld, maar puur door een goede communicatie. Respect en gehoorzaamheid zijn de belangrijkste voorwaarden om veilig en prettig te kunnen werken met je paard.

Wat is grondwerk:

Grondwerk is bedoeld om je paard te laten wennen aan hulpmiddelen en te leren kijken voor druk, tenslotte is het kijken voor druk de basis voor ons hele rijstelsysteem, geef jij been, moet je paard gaan lopen, vraag jij iets door middel van je teugels, moet het paard meegeven. Kijken voor druk is iets wat het paard aangeleerd moet worden en heel belangrijk als basis voor het rijden. Daarnaast kun je oefeningen vanuit de klassieke rijkunst aan de hand aan de kaptoom doen om het paard beter in balans te brengen.

Wat is longeren met dubbele lijnen:

Longeren met dubbele lijnen is het werken met twee lange lijnen aan de hand, waarbij gewerkt kan worden vanuit de cirkelpositie. Dat is het bekendst voor de meesten van ons. Bijna iedereen longeert zijn paard op die manier, maar je kunt ook werken vanuit de menpositie waarbij je achter het paard loopt. Ook kun je de zijgangen en verzamelde oefening vast trainen, zodat onder het zadel het ineens veel makkelijker lijkt te gaan. Deze methode van longeren wordt onder andere gebruikt bij de Spaanse rijsschool om de paarden voor te bereiden op de zware en moeilijke dressuur oefeningen.

Wat is Centered Riding:

Centered Riding is een techniek die je leert te rijden volgens de principes van de Klassieke Rijkunst. Je leert vanuit je bekken (je zit) te rijden met behulp van verschillende oefeningen. Je leert om jouw lichaam in balans te houden door gebruik te maken van de schokbrekers in jouw lichaam, namelijk je bekken, knieën en enkels, terwijl je paard onder je beweegt. Doordat jij beter uitgebalanceerd raakt, kan je paard vrij en ongehinderd bewegen. Hierdoor voelt het voor beiden prettig om samen te trainen en ontstaan er geen blessures. Jullie kunnen in harmonie met elkaar bewegen.

Wat is Klassieke Rijkunst:

Klassieke dressuur is een manier van rijden waarbij rekening gehouden wordt met de natuurlijke scheefheid van het paard. De ruiter leert om zijn paard recht te richten en volledig uit te balanceren.

Dit heeft als gevolg dat het paard tijdens de trainingen de kans krijgt om ontspannen in balans te lopen, zowel met als zonder ruiter op zijn rug.

Doel is het voorkomen van blessures door scheef belasten van paarden en het verplaatsen van het rijkunstige evenwicht naar de achterhand, omdat het paard ons dan beter kan dragen. Het uiteindelijke doel is om zo lang mogelijk te kunnen genieten van het paardrijden, waarbij zowel de ruiter als het paard in goede lichamelijke gezondheid blijven.



Contactgegevens en tarieven:

Heb je interesse gekregen en/of wil je meer informatie, neem gerust contact op. Het kan zijn dat ik druk ben, maar ik reageer altijd op je contactverzoek.

Ik werk in de regio Utrecht en hanteer een vast tarief van 30 euro per les van één uur. Hier komen geen andere kosten bij.

Contactgegevens:

Mgsara@zonnet.nl

Telefoon of What's app:
06-50860701