



**eBook**

In 4 stappen

**Moeiteloos &  
met Plezier**

rijden met een

**Fit en Vrolijk  
paard**

Door Marieke Wispels



# Hi!

Super leuk dat je mijn eBook over moeiteloos en met plezier rijden met een fit en vrolijk paard hebt gedownload!

Ik ben Marieke, revalidatietrainer en instructrice. Ik geloof dat iedereen met plezier, moeiteloos met zijn/haar paard kan rijden. En de oplossing is dichterbij dan je denkt! Herken jij dat gevoel dat het rijden teveel moeite kost? Dat het soms zelfs voelt als een strijd en dat jullie het plezier en de harmonie samen missen?

In dit eBook leer ik je hoe jij in 4 stappen moeiteloos en met meer plezier kunt paardrijden!

# Inhoudsopgave

**Stap 1: Uitsluiten (of aantonen) van een fysieke oorzaak**

**Stap 2: Management**

Beweging en sociaal contact

Voeding

Onderhoud

Harnachement

**Stap 3: Aanpassen van de training**

Fysiek – biomechanisch correcte training

Fysiek – trainingsfysiologie

Mentaal

**Stap 4: Aandeel van de ruiter**

Fysiek – ruiterfitheid

Fysiek – scheefheid en balans

Mentaal



# Stap 1

**Uitsluiten van een  
fysieke oorzaak**

[www.rijnlandhoeve.nl](http://www.rijnlandhoeve.nl)

# Stap 1

## **Uitsluiten fysieke oorzaak**

In dit eBook leer ik je in 4 stappen moeiteloos en met plezier rijden met een fit en vrolijk paard. Als jij met jouw paard tegen problemen aan loopt tijdens het rijden, is de allereerste stap om te onderzoeken of je paard vindbare fysieke klachten heeft. Ook als je zelf niets aan je paard ziet en/of er geen duidelijke kreupelheid zichtbaar is. Ik zie in de praktijk regelmatig paarden die fysieke klachten hebben die door de ruiter of amazone niet direct worden herkend. Wanneer deze klachten - hoe klein ze misschien ook lijken - niet verholpen worden zullen de problemen uiteindelijk alleen maar groter worden. Dit heeft verminderde prestaties, onnodige pijn voor je paard en hoge dierenartskosten tot gevolg. Dit wil je natuurlijk te allen tijde voorkomen! Daarom is het belangrijk om fysieke klachten op tijd te leren herkennen, hoe je de oorzaak kunt vinden, oplossen en ze kunt voorkomen. Hier help ik je bij.

**Pas wanneer fysieke klachten zijn uitgesloten kun je starten met stap 2**

# Herkennen

**Herken jij één of meer van onderstaande signalen bij jouw paard?**

- onduidelijke kreupelheid of onregelmatigheid
- stijfheid, moeite met opstarten
- snel gespannen of extreem schrikachtig
- onrustig of chagrijnig bij het opzadelen en/of aansingelen
- moeite met stilstaan tijdens het opstappen
- mond open, tong uitsteken, staartzwiepen
- staken, steigeren, bokken of ander 'ongewenst gedrag'
- traag of moeilijk te motiveren in de training, of juist rennerig
- moeite met het uitvoeren van bepaalde oefeningen

Dan is het echt tijd om actie te ondernemen.

**Dit soort signalen zijn heel vaak een teken van fysiek ongemak!**

# Uitsluiten

## Uitsluiten fysieke oorzaak

Herken je signalen bij je paard die kunnen wijzen op fysiek ongemak? Dan is het tijd om actie te ondernemen! Start hierbij altijd veterinair. Raadpleeg een goede dierenarts die op zoek gaat naar de oorzaak van het ongemak bij jouw paard en niet stopt voordat de onderste steen boven is. Goede diagnostiek is zeer specialistisch werk en vraagt dan ook om een specifiek hiervoor opgeleide dierenarts (specialist orthopedie).

Herken je geen signalen? Ook dan is het belangrijk om je paard regelmatig te laten checken door een goede behandelaar zoals een osteopaat of een chiropractor. Paarden zijn meesters in compenseren en laten daardoor pijn niet altijd voldoende duidelijk merken, maar dit betekent niet dat er geen beginnende problemen aanwezig kunnen zijn. Hoe eerder je deze kunt verhelpen, des te kleiner de kans op serieuze blessures of problemen.

# Uitsluiten

## Uitsluiten Fysieke oorzaak

Een goede samenwerking met en tussen de dierenarts, een goede behandelaar (fysiotherapeut, osteopaat, chiropractor), tandarts, bekapper of hoefsmid, zadelpasser en je instructeur zijn hierbij van groot belang. Je wilt de juiste persoon op het juiste moment kunnen raadplegen en de communicatie tussen betrokken specialisten onderling goed laten verlopen.

**Hulp nodig bij het vinden van de juiste specialisten? Ik help je graag! Ik ga samen met jou op zoek naar de mogelijke oorzaak, breng je in contact met de juiste specialisten en regel voor jou de communicatie tussen deze specialisten**



A photograph of two horses grazing in a field, overlaid with a semi-transparent white filter. The horses are in the foreground, facing away from the camera, with their heads down. The background shows a grassy field and some trees in the distance.

# Stap 2

## Management

# Stap 2

## Management plan maken

Als een fysieke oorzaak voor de problemen van jouw paard is uitgesloten of behandeld, is het tijd om het management van je paard onder de loep te nemen.

Als jij met jouw paard tegen problemen tijdens het rijden aanloopt heb je misschien de neiging om de focus vooral op het onderdeel training te leggen. Maar wist jij dat het management van je paard een heel groot aandeel heeft in zijn fitheid en vitaliteit?

Management is natuurlijk een breed onderwerp, maar we gaan voor nu met name het stuk vrije beweging, voeding, onderhoud en het harnachement bekijken en verbeteren.

## Zorg dat de randvoorwaarden kloppen

A faded background image showing two spotted horses in a grassy field. One horse is rearing up on its hind legs, while the other stands facing it. A wooden fence and trees are visible in the background.

# Beweging

## Management & Beweging

Het grootste gedeelte van de dag brengen onze paarden zonder ons door. Met een uurtje training per dag kun je lang niet compenseren voor hoe jouw paard de overige 23 uur wordt gehouden.

Van nature zijn paarden niet gemaakt om op stal te staan, maar leggen zij dagelijks vele kilometers af terwijl ze scharrelen naar voedsel. Om hun natuurlijke gedrag te kunnen vertonen is vrije beweging dan ook zeer belangrijk.

Veel beweging zorgt voor sterke spieren, pezen en banden en een betere hoefkwaliteit. Dat maakt dat je paard minder snel geblesseerd raakt. Bovendien heeft een paard dat veel buiten is, veel minder behoefte om uit zijn dak te gaan.

# Beweging

## Management & Beweging

Van nature zijn paarden sociale dieren en leven zij in kuddeverband, het liefst willen ze dan ook samen met groepsgenoten zijn. Als een paard te weinig vrije beweging krijgt of onvoldoende contact heeft met soortgenoten, kan hij zijn natuurlijke gedrag niet vertonen. Hierdoor ontstaat stress, soms zichtbaar en soms onzichtbaar. Veel naar buiten met soortgenoten heeft dus zowel fysieke als mentale voordelen.

Om vrije beweging zoveel mogelijk te stimuleren kun je bijvoorbeeld ruwvoer op verschillende voerplaatsen leggen. Zo verplaatsen de paarden zich van de ene naar de andere plek om te eten, net zoals in de natuur. Zorg daarnaast voor beschutte plek waar ze kunnen schuilen voor de zon en de regen en zorg voor een hogere plek waar ze ook in de nattere periodes droog kunnen staan.

**"De hele dag buiten" is vaak nog steeds 16 uur op stal**

# Voeding

## Management & Voeding

Een paard heeft een relatief kleine maag en is van nature gewend om de hele dag door kleine porties te eten. In tegenstelling tot de mens maakt een paard constant maagzuur aan. Wanneer je paard langere tijd zonder ruwvoer staat heeft hij daardoor een hoger risico op maagzweren. Het is daarom van belang dat je paard altijd voldoende ruwvoer van goede kwaliteit tot zijn beschikking heeft. Afhankelijk van de conditie en behoefte van je paard kan dit onbeperkt hooi zijn, maar je kunt ook de inname van hooi beperken door de volgende tips toe te passen:

- Werk met slowfeeders of hooinetten met een kleine maaswijdte
- Meng het hooi met stro of bied stro aan op de momenten dat er geen hooi beschikbaar is
- Bied takken aan (bijvoorbeeld wilg)

# Voeding

## Management & Voeding

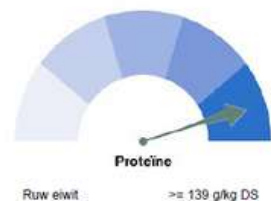
Tip: Laat je ruwvoer analyseren zodat je weet wat je voert. Er zijn verschillende aanbieders die al vanaf ongeveer 30 euro de belangrijkste waardes analyseren.

Resultaat in gram/kg product	Resultaat	Streeftraject	Gem.
DS	892	650-850	845



Onderhoud, normale conditie  
Onderhoud, paard te mager  
Onderhoud, paard te vet  
Sportpaard, lichte inspanning  
Sportpaard, gemiddelde insp.  
Sportpaard, zware inspanning  
Oud paard  
Merrie, vroege dracht  
Merrie, late dracht  
Merrie, tijdens lactatie  
Jong veulen  
Veulen, 1 jaar oud  
Veulen, 2 jaar oud  
Hoefbevangengevoelig paard

Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Nutriënt aanvullen  
Nutriënt aanvullen  
Goed  
Goed  
Goed  
Nutriënt aanvullen  
Nutriënt aanvullen  
Nutriënt aanvullen  
Goed



Onderhoud, normale conditie  
Onderhoud, paard te mager  
Onderhoud, paard te vet  
Sportpaard, lichte inspanning  
Sportpaard, gemiddelde insp.  
Sportpaard, zware inspanning  
Oud paard  
Merrie, vroege dracht  
Merrie, late dracht  
Merrie, tijdens lactatie  
Jong veulen  
Veulen, 1 jaar oud  
Veulen, 2 jaar oud  
Hoefbevangengevoelig paard

Te hoog  
Goed  
Te hoog  
Te hoog  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Nutriënt aanvullen  
Goed  
Goed  
Goed  
Te hoog



Onderhoud, normale conditie  
Onderhoud, paard te mager  
Onderhoud, paard te vet  
Sportpaard, lichte inspanning  
Sportpaard, gemiddelde insp.  
Sportpaard, zware inspanning  
Oud paard  
Merrie, vroege dracht  
Merrie, late dracht  
Merrie, tijdens lactatie  
Jong veulen  
Veulen, 1 jaar oud  
Veulen, 2 jaar oud  
Hoefbevangengevoelig paard

Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed  
Goed

# Voeding

## Management & Voeding

Ruwvoer is het belangrijkste onderdeel van het rantsoen van jouw paard, hiervan eet hij immers het meest. Wanneer je weet wat er precies in je ruwvoer zit, kun je beter beoordelen wat er eventueel moet worden aangevuld. Kijk per paard wat er nodig is en let goed op of jouw 'krachtvoer' geen onnodige vulstoffen bevat die het paard meer kwaad doen dan goed. Vaak volstaat een simpele vitaminen en mineralen balancer, maar soms moet je ook bijvoorbeeld extra eiwitten toevoegen aan het rantsoen. Dit is afhankelijk van de gehalten in je ruwvoer, maar ook van het type paard en de arbeid die hij moet verrichten.

[www.rijnlandhoeve.nl](http://www.rijnlandhoeve.nl)

# Voeding

## Management & Voeding

Vooraf in de zomerperiode staan veel paarden ook in de wei en wordt (een deel van) het ruwvoer vervangen door gras. Zorg dat jouw weidebeleid passend is bij je paard. Een gezonde paardenweide met de juiste grassoorten die op de juiste wijze wordt onderhouden is de basis. Pas het aantal uren dat jouw paard in de wei staat aan op het type paard en werk indien nodig met een graasmasker. Staat jouw paard slechts een deel van het jaar op het gras? Zorg dan voor een passend opbouw- en afbouwschema bij het omschakelen van volledig ruwvoer naar gras en andersom.

Een belangrijke graadmeter is het gewicht van je paard; niet te dun maar ook zeker niet te dik!





# Onderhoud

## Management & Onderhoud

De stand en de staat van de hoeven heeft enorm veel invloed op de houding en beweging van het paard. Gezonde hoeven zijn dan ook van groot belang om (bewegings)problemen te voorkomen.

De basis voor gezonde hoeven zijn (van jongs af aan) voldoende beweging op verschillende soorten ondergronden en goede, gezonde voeding. Daarnaast is het belangrijk dat er regelmatig hoefonderhoud wordt uitgevoerd en dat het paard op een vast interval en op correcte wijze wordt bekapt.

Naast het onderhoud van de hoeven is ook het onderhoud van het gebit erg belangrijk. Laat daarom jaarlijks de tanden van je paard controleren en behandelen door een gecertificeerde tandarts.

# Harnachement

## Management & Harnachement

Neem ook eens kritisch jouw hoofdstel, bit en zadel onder de loep. Past dit allemaal nog? Je paard is continu in ontwikkeling. Je traint, en daardoor verandert zijn bespiering. Misschien komt hij iets aan of valt hij juist af door de wijzigingen van de seizoenen.

Doordat je paard constant verandert, zijn er ook regelmatig (kleine) aanpassingen aan het harnachement nodig. Blijf hier constant alert op en laat ook regelmatig een specialist meekijken. Je zadelpasser één keer per jaar laten komen is vrijwel nooit voldoende, aangezien je paard per (weide)seizoen verandert. Naast je zadelpasser is het ook zeker verstandig om eens een bitfitter naar je bit en hoofdstel te laten kijken.

**En.. ook heel belangrijk: is het zadel ook passend voor de ruiter?**



# Stap 3

## Aanpassen van de training

# Scheefheid

## Aanpassen van de training - Fysiek

Ieder paard is van nature in meer of mindere mate scheef en heeft daardoor een voorkeursbuiging, net zoals wij links- of rechtshandig zijn.

Maar hoe herken je deze scheefheid en wat moet je er dan mee?

Scheefheid kan zich op onder andere de volgende manieren uiten in de training:

- Paard is sterker op 1 teugel
- Het zadel zakt scheef naar 1 kant
- Op 1 kant gaat het rijden prima, maar op de andere kant valt je paard altijd enorm naar binnen in de wending, of loopt hij juist over de buiterschouder weg
- De buiging is op de ene hand duidelijk makkelijker dan op de andere hand
- Moeite met zijgangen
- Paard kantelt het hoofd

# Gewicht verdelen

## Aanpassen van de training - Fysiek

Deze scheefheid is voor het paard op zich niet zo'n probleem, totdat wij op zijn rug gaan zitten. Als de scheefheid, die een ongelijke verdeling van het gewicht met zich meebrengt, niet gecorrigeerd wordt, vergroot dit het risico op overbelasting en/of blessures door compensatie. Daarnaast kan onbalans ook stress en daardoor 'gedragsproblemen' veroorzaken. Het is dus van groot belang om de scheefheid te herstellen en het paard biomechanisch correct te trainen.

Om het ruitergewicht zo goed mogelijk te kunnen dragen moet het paard leren zijn gewicht gelijk te verdelen over alle vier zijn benen (links/rechts en voor/achter). Dat gaat niet zozeer over het recht kunnen lopen op een rechte lijn of 'sporen', maar over de verdeling van het aantal kilo's. Verticale balans (gewichtverdeling links/rechts) en activiteit zijn de twee basis voorwaarden voor correcte nageeflijkheid. Alleen een rechtgericht paard kan correct verzamelen.



# Trainingsfysiologie

## Aanpassen van de training - Fysiek

Naast het technische aspect van de training is er ook winst te behalen door het fysiologische aspect eens onder de loep te nemen.

- Ben je je bewust van de inspanning die je van je paard vraagt, en is hij hier voldoende op voorbereid?
- Past het trainingsschema bij het paard? Of train je te weinig of juist teveel?
- Op welke onderdelen liggen er voor jouw paard verbetermogelijkheden en wat is hiervoor nodig? Mist jouw paard bijvoorbeeld kracht? Of juist uithoudingsvermogen? En hoe train je dat dan?
- Past het trainingschema bij het gebruiksdoel en de doelen die de ruiter gesteld heeft?
- Krijgt het paard voldoende hersteltijd tussen de trainingen?
- Wordt de nieuwe trainingsprikkel op het juiste moment gegeven?

# Mentaal

## **Aanpassen van de training - Mentaal**

Om optimaal met jouw paard te kunnen samenwerken is het ook belangrijk dat hij mentaal fit is. Als een fysieke oorzaak is uitgesloten, maar er blijven zich problemen voordoen in de training is het tijd om het mentale aspect onder de loep te nemen. Begrijpt jouw paard wat er gevraagd wordt? Ondergaat hij het, of vindt hij het echt oke? Vindt hij het leuk? Is er voldoende afwisseling?

**Paarden reageren zoals ze reageren omdat ze denken dat dat het antwoord is op jouw vraag, of omdat ze denken dat het nodig is om te overleven**

# Samenwerken

## Aanpassen van de training - Mentaal

Het is goed om je te realiseren dat er helaas nog bij veel paarden bij het zadelmak maken (te) weinig aandacht besteed is aan het mentale stuk. Paarden reageren veelal vanuit hun instinct; het zijn vluchtdieren en ze willen overleven! Als wij als roofdier ineens op hun rug gaan zitten, is de eerste – logische – reactie te proberen je eraf te krijgen door te bokken of te steigeren. Als dit niet lukt leert hij wellicht dit te ondergaan, maar dat zegt niet dat hij het ook echt begrijpt en accepteert.

Vraag je daarnaast eens af hoe leuk de trainingen zijn voor je paard. 6 dagen in de week dressuur rijden in de bak is voor ons als ruiter misschien leuk, maar je paard heeft geen idee van jouw doelen en ambities. Hij begrijpt niet dat jij graag verder wil komen op wedstrijd, of dat het rijden van dressuuroefeningen goed is voor de ontwikkeling van zijn lichaam. Misschien is eindeloos rondjes rijden in dezelfde omgeving voor hem gewoon niet zo interessant?





# Stap 4

**Aandeel van de  
ruiter/amazone**

[www.rijnlandhoeve.nl](http://www.rijnlandhoeve.nl)

# Fysiek

## Aandeel van de ruiter - Fysiek

Een combinatie bestaat uit twee! En om moeiteloos en met meer plezier te kunnen rijden met een fit en vrolijk paard zullen we dan ook zeker naar onszelf moeten kijken. Is er iets dat jij aan jezelf zou kunnen verbeteren om een betere ruiter voor jouw paard te worden?

- Is de ruiter voldoende in vorm / fit genoeg?
- Past de ruiter qua formaat en gewicht bij het paard?
- Zijn er scheefheden in het lichaam van de ruiter die het paard compenseert?
- Heeft de ruiter voldoende balans?
- Hoe is jouw balans in verlichte zit en kun je ook bijvoorbeeld de sta-sta-zit oefening?

# Mentaal

## Aanpassen van de training - Mentaal

Iets dat in mijn ogen vaak onderschat wordt is de invloed van de mentale toestand van de ruiter op het paard. Paarden zijn heel sensitief en voelen feilloos aan hoe jij je voelt. Om optimaal te kunnen presteren met jouw paard is jouw energie en mindset dan ook super belangrijk. Dus vraag jezelf eens af:

- Ben jij in staat jouw energie af te stemmen op wat jouw paard nodig heeft?
- Heb jij misschien last van angst of spanning waar jouw paard op reageert?
- Paarden hebben geen idee van onze doelen en ambities... ben jij in staat om op je paard te stappen zonder verwachtingen?
- Ben jij aanwezig op het moment dat je met je paard werkt, of zit je hoofd nog bij 1000 andere dingen?





# Meer leren?

## **Ik help jou en je paard graag verder!**

Ik hoop dat ik jou met mijn 4 stappen meer inzicht heb mogen geven om samen met je paard beter in harmonie te kunnen rijden. Ik help je ook graag in de praktijk verder. Wil jij de optimale begeleiding voor jou en je paard? Ik help je graag op weg, want ook voor jou is het mogelijk om weer meer plezier te krijgen in de samenwerking met je paard. Je zult zien dat jullie binnen no-time weer in harmonie door de baan gaan!

Ik kom graag met je in contact.

Bezoek [www.rijnlandhoeve.nl](http://www.rijnlandhoeve.nl) voor meer informatie of neem vrijblijvend contact op door te mailen naar [info@rijnlandhoeve.nl](mailto:info@rijnlandhoeve.nl)

[www.rijnlandhoeve.nl](http://www.rijnlandhoeve.nl)