

## **Waarom dressuur moet!**

**Anne Muller, artikel voor het blad Amazone**

Dierwelzijns dressuur

## **Het Skala der Ausbildung' de ARBO 'wet' voor vierbenige werknemers**

'He nee, bah dressuur', niks voor mij hoor. 'Ik zie niet in dat ik rondjes moet rijden om ergens te komen'. Veel ruiters besteden relatief weinig tijd aan de fysieke scholing van hun lievelingsdier, zich niet realiserend daarmee het dier en zichzelf tekort te doen. En dit alles waarschijnlijk slechts op basis van één of meerdere misvattingen.

'Dressuur is altijd saai en voor tutten met knotjes, het is weinig afwisselend en kost vooral veel geld, tijd en moeite. Urenlang rondjes rijden in de manege, veel en vaak te horen krijgen dat het nog niet goed genoeg is? Nee zeg, met 5 lessen had ik het al gezien, geef mij maar het bos en de bomen'! Een ander geluid hoor je van de 'ex-dressuurrutter' of de 'biodynamische' bestuurder; 'dressuur drukt paard en ruiter in een strak keurslijf van regels en richtlijnen met als resultaat een gekunsteld kunststukje waar lang niet elk paard zichtbaar blij van wordt.

Als dit, waar deze mensen het over hebben, dressuur in haar volle omvang zou zijn, geef ik ze volledig gelijk. Maar dressuur is niet alleen dat olympisch kunststukje of de daarvoor benodigde 'saai' rondjes (c.q. saai instructie). Dressuur is de school die het paard doorloopt, van veulen tot rijpaard. Van de crèche, via de kleuterklas en dan iig de basisschool, eventueel naar de middelbare. Dan wellicht maar zeker niet noodzakelijk het HBO of de Universiteit.

Je kunt niet niet scholen. Elke vorm van contact tussen mens en paard werkt vormend ofwel dresserend. Van het eerste contact met een zojuist geboren veulen, de eerste prik van de arts tot het dagelijks aan en uit doen van het licht op stal. Bewust of onbewust, onze aanwezigheid alleen al is van invloed op de fysieke en psychische conditie van het omgevingsbewuste dier. Elke opvoedkundige handeling zal gedrag en rangorde bepalend zijn, doel is tenslotte dat hij naar je luistert en doet wat je vraagt, al dan niet op basis van een redelijke tegenprestatie. Braaf een pootje geven, komen als geroepen, stoppen als jij dat wilt, gaan als jij het zegt. Dat is ook al dressuur, zorgen dat je veilig over straat kunt. Het wordt hoog tijd het nauwe perspectief, waarlangs te veel mensen een negatief beeld vormen van DE dressuur, in een breder kader te plaatsen.

Zelfs als je niet op wedstrijd gaat, zelfs als je je nooit in een rijbak laat zien. Als je nooit les neemt maar gewoon lekker een beetje aanpoedelt, ook dan hoor je op de hoogte te zijn van de meest elementaire dressuurmatige voorschriften. Naast de opvoedkundige kant heeft elk paard namelijk behoefte aan (en recht op) een basale vorm van 'bodybuilding'. De kwaliteit van de fysieke training van je paard vraagt om aandacht....

**Alleen het paard dat rechtgericht in evenwicht gaat zal in staat zijn de ruiter met duurzaam behoud van ontspannen ruggebruik te dragen.**

Blijf nog even bij me, ik ga je niet vertellen dat je terug op les moet. Er zijn meer wegen die naar Rome leiden. Vooral als je moeite hebt met dingen van een ander aannemen. Ben je, net als ik, een beetje kieskeurig en dus lastig coachbaar? Ben je er misschien zo een die zichzelf wel een lesje kan leren, een doehetzelfer? Ook goed... want als je begrijpt wat er waarom de bedoeling is, is het meeste werk gedaan en kan je ook zelf veel doen en vooral laten.

'Zonder dressuur geen paard', Een citaat uit het 'Blauwe boekje'(\*);

**Het (elk) paard draagt op grond van zijn (aangeboren) lichaamsbouw het grootste deel van zijn gewicht op de voorhand. Omdat deze gewichtsverdeling door de dicht aan de schouder zittende ruiter nog ongunstiger wordt, is het ook beter voor de gezondheid en tredzekerheid van het paard als de achterhand meer gewicht overneemt. Een zekere mate van verzameling is dus voor elk paard van belang. (red. (-)).**

De geleerden zijn het er al eeuwen over eens; paarden zijn er niet op gebouwd om ruiters of andere zware lasten te dragen, niet van nature, dat moeten ze leren. Onze lieve Heer gaf het paard niet panklaar cadeau! Zonder ruiter kan het paard prima uit de voeten en kennelijk uitstekend overleven zelfs met een 'minder gunstige' gewichtsverdeling.

De ruiter brengt het paard aldus, door zoiets simpels als in het zadel plaats te nemen, hoe dan ook uit zijn natuurlijk, door evolutie verkregen, evenwicht. Daar heb je gewoon rekenschap aan te geven vanaf het moment dat je de staldeur open doet. De ruiter moet de voorwaarde van evenwicht (relationeel maar dus ook fysiek) schéppen én bestendigen om zich al doende te verzekeren van een 'shock-proof' psychisch én lichamelijk bondgenootschap.

### **Het opleidings 'Skala'(der Ausbildung)**

Een weldoordacht trainingsplan, van de eerste warming up tot de laatste cooling down is voor de gezondheid van elke combinatie van groot belang. Geen strak, rigide voorschrift, van je moet zus en je moet zo, maar wél een plán; iig een globaal schema. Iedereen kan in grote lijnen een toekomst uitstippelen op basis van; het individu (paard en ruiter) het huidige en het gewenste niveau en het gebruiksdoel. Er is veel literatuur over tijdschema's en opbouw. Maar 99 van de 100 ruiters hebben aan lezen een broertje dood...

### **Willens en wetens**

Mensen weten het dus niet of willen het niet weten, dat volgens de klassieke (beproefde) voorschriften een vierjarige geen M-dressuur hoort te lopen al is ie bijna 5. Net zo min mag een paard zijn ruiter kunnen tackelen, de ruiter heeft onvoorwaardelijk de leiding over het proces omwille van de veiligheid. Rampzalig vindt ik het echter dat we ons massaal excuseren voor veel - vooral fysiek - geweld. Want kennelijk mag je schoppen, trekken en slaan als... Van een beetje tot een heleboel, we doen het allemaal. Kijk om je heen, wat doen we met een paard dat - volgens zijn ruiter dan - niet gehoorzaam is, niet stapt, stopt of de hoek om gaat, zoals de ruiter dat voor ogen heeft? Het dierwelzijn legt het op dit punt af tegen een zeer menselijk maar ook 'tegen een echt wel beter kunnen weten in' excuus. Eerst gehoorzaam en dan ontspannen (?!?). Of is het misschien; eerst ontspannen en daardoor gehoorzaam!!!

Dat vind ik nou zo prachtig aan het skala, zolang ik me aan de letter van haar inhoud weet te houden weet ik 100% zeker dat het geestelijk en fysiek welzijn van mijn paarden altijd op de eerste plaats komt. Het skala geeft me antwoord als ik denk WAT NU? Wie dat nooit denkt moet wel een heel gelukkig mens zijn, voor alle anderen is er het skala.

Het 'skala'in haar meest elementaire vorm beschrijft naast algemene richtlijnen een aantal basis principes. Tact, Ontspanning, Balans, Aanleuning, Rechtrichten, Impuls (tempo), Verzameling en Oprichting. Wellicht zal je de laatste stap, 'oprichting', niet zetten maar alle andere voorwaarden van het skala zijn van toepassing op elk gebruiksdoel en op alle combinaties. Geen 'welles nietes' meer maar slechts een kwestie van meer of minder. Het skala is in geen geval een keurslijf. Het is een soort 'to do list', een boodschappenlijst, althans zo kijk ik er graag naar.

### **Terug naar de basis**

Als ik mijn boodschappen in huis wil halen moet ik een aantal stappen zetten. Ik moet weten wat ik wil halen, ik moet er tijd voor maken, mijn auto moet mee willen. Zonder geld kom ik er ook niet, waar is de juiste winkel? En dan heb ik aan alles gedacht, is het artikel uitverkocht!

Het staat me volledig vrij om de volgorde van de gebeurtenissen door elkaar te gooien. Eerst geld pinnen en dan de auto starten, pas in de winkel bedenken wat ik eten wil. Welke interpretatie ik aan de belevenissen geef, de waardes die ik hecht aan of de keuze van de producten is aan mij. Blijft dat ik toch een aantal zaken met succes moet afhandelen om te komen tot een bevredigend resultaat. Als mijn auto niet start, als mijn geld op is, als de winkel dicht is moet ik een ander plan trekken. Dan moet ik **terug naar mijn basis** om te komen tot... Zelfs als het om zoiets banaals gaat als boodschappen. Moet ik wel weten waar het precies fout ging. Daar heb ik het skala voor.

Het skala werkt ook op deze wijze, systematisch, NIET schematisch. Gebruik het letterlijk als een boodschappen lijstje, vul aan wat er niet is en het zal voor je gaan werken. Denk erom aan alle basisbehoeftes moet ten aller tijde zijn voldaan. Zoniet ga je direct een stapje terug om de boodschap te doen. Terug naar de basis, effe checken en haal eerst de ontbrekende boodschap in huis voor je verder gaat. Dat wil zeggen als je echt wilt weten hoe het skala je van dienst kan zijn leer je wat het betekend terug naar de basis te blijven gaan tot het resultaat naar wens is. Ook, als dat een jaar (of twee) o.a. voorwaarts neerwaarts en rechtrichten op een bospad betekend, tot je paard de bedoeling begrijpt.

### **Een 'vrije' vertaling als handvat**

Tact vraagt je te kijken of alle passen even groot zijn. Staat zijn ene been net zo lang op de grond als het andere. Blijft een voet langer in de lucht dan zijn buurman. Is zijn ene pootje even lang? Een paard dat zonder ruitertactmatig gaat, is niet kreupel en kan aldus arbeid verrichten. Aan de ruitertact om het een leven lang zo te houden. Een scheve combinatie kan nooit ten alle tijde tactmatig gaan en slijt aldus sneller.

**Ontspanning:** alleen als je het, thuis en uit, voor elkaar krijgt om ALLE oefeningen ontspannen (met een glimlach in je buik) uit te voeren voldoe je aan deze (onmogelijke?) voorwaarde. Ontspanning is naast doel, volgens mij VOORAL middel. Dóór ontspanning krijg je balans, aanleuning etc. Alleen aan een ontspannen paard kan je aflezen of hij zich krom trékt onder je of krom is van zichzelf. Het is maar een weet. Alleen aan een ontspannen paard kan je iets uitleggen. Elke vorm van spanning traint spanning. Doe wat je niet laten kunt, maar kun je laten wat je doet? Op elk niveau? Ook als het er op wat voor manier dan ook op aan komt?

**Impuls:** actie... reactie, tempowisselingen en verschillende paslengtes. In een oogwenk, ook weer nogal letterlijk. Een luisterend paard. Als loopt hij op de maat van jouw muziek, de ruitertact bespeelt het paard als een instrument. Zoals de ruitertact het klankbord is voor het paard, zo is het paard klankbord voor de ruitertact die het horen (zien, voelen) wil. Is het paard traploos verstelbaar van wals naar tango en terug of niet. Kan je schakelen in alle gangen, hoeveel versnellingen heeft je paard in de verschillende gangen? Alleen als het paard onvoorwaardelijk en in de juiste mate reageert op de drijvende en/of de begrenzenende signalen van de ruitertact is er sprake van impuls. De ruitertact geeft de impuls, de prikkel, bij het paard gaat direct wel of niet het juiste lampje branden. Het paard geeft de ruitertact onvoorwaardelijk en

voor wie durft te kijken ongezoeten, terug wat hij ervan kon bakken. Des te korter de tijd tussen actie en reactie des te beter het is gesteld met de impuls en 'voorwaartse drang'. Dit paard heeft leren schakelen en accelereren, als een auto met kick-down en cruisecontrol. Zelfs een licht tegen de beweging werkende ruiters helpt de natuurlijke impuls om zeep en zal moeten 'over' drijven ter compensatie. De meer pulsieve ruiters krijgen de meer impulsvolle resultaten.

**Aanleuning:** wil het paard met je meedoen? Hoe voel je dat? Moet je aldoor aandrijven, heb je niets in je handen of juist heel veel. Rij je op de slippende koppeling omdat alles sneller gaat dan je lief is? Dan is aanleuning je punt van volle aandacht. Zowel voor jou als voor je paard. Als het paard bij de les is voel je het op beide teugels licht vragen naar je hand. Als de jongen die zijn hand naar het meisje uitsteekt en met dat gebaar vraagt 'ga je mee?'. Koekhappen noem ik het voor de kinderen. Zoals ezeltjes lopen voor worteltjes, ze gaan graag op hun doel af. Dat voel je op twee teugels.

**Rechtrichten** (uitlijnen en balanceren): Wat nu? Mijn paard trekt naar links, hij is niet uitgelijnd, hij valt over de schouder weg. Het chronisch kromme paard zal door het werk aan ontspanning en impuls, **eerst in zijn kromme houding**, zijn aanleuning van vandaag vinden. Een krom paard kan ontspannen in aanleuning gaan en daardoor rechtrichten. Steeds meer ontspannen, maar met impuls én aanleuning kan het nog kromme paard zich ZELF recht gaan richten onder de ruiters. Laat het paard maar even scheef gaan zolang je maar op twee teugels even veel contact aanbiedt. Dan wachten, 90% van de paarden zoeken 'vanzelf' balans, als **balans is wat je aanbiedt ?!** De ketting is zo sterk als de zwakste schakel, versterk de zwakke plekken, geef ze meer te doen in plaats van de sterke schakels op uithoudingsvermogen te testen. Teveel teugeldruk links, werk aan rechts en vice versa. Aan de voorwaarde rechtrichten is (vandaag) voldaan als het gerichte paard naar rechts (links) kan kijken (stellen en buigen) op aanvraag van de linker (rechter) teugel, het rechter (linker) zitbeen en het richting begrenzend linker (rechter)been van de ruiters. Het paard laat zich 'kanaliseren' als ware het water in de loop van een door mensenhanden uitgestippeld traject. Het rechtgerichte, ontspannen en met aanleuning en impuls gaande paard zal UIT ZICHZELF gaan NAGEVEN. Aan de teugel gaan zonder aan weerstand te denken. Ruiters die zagen worden overgeslagen. Als de ruiters de voorwaarde van balans weet te scheppen zoekt het paard de ruiters op. Hij nestelt zich als het ware onder je. Letterlijk komt zijn rug een paar centimeter omhoog, het paard draagt nu met 'ruggebruik'.

**Verzameling:** Een tactmatig, ontspannen, in aanleuning gaand, dragend paard zal door het opwekken van minder of meer impuls zijn krachten op aanvraag meer of minder bundelen. Denk aan een fles champagne, met omzichtigheid geopend zal er altijd nog een lichte plof hoorbaar zijn wanneer de kurk de fles verlaat. Voor een perfecte (ontspannen) piaffe moet je even schudden voor gebruik. Zelfs voor het veilig oversteken van een drukke weg moet ik 'de bubbels' onder controle kunnen houden. Verzameling is niet iets dat je kunt vragen, verzameling is het RESULTAAT van het werk aan de voorwaarde ; takt, ontspanning, aanleuning, gerichtheid en impuls. Verzameling ONTSTAAT gelijk nageeflijkheid VANZELF, als je je STRIKT aan het boodschappenlijstje hebt weten te houden. Een juist verzameld paard kan 'voorwaarts denken als hij achterwaarts gaat en vice versa' Elke mate van de juiste verzameling heeft tot resultaat dat het paard, ten opzichte van de uitgangssituatie, meer gelijkmatig 'uitbalanceert' op vier benen. Het paard dat verzameld gaat draagt relatief meer gewicht op de achterbenen, gebruikt zijn lichaam efficiënter, komt tot meer evenwichtigere prestaties en zal winnen aan kracht, souplesse en conditie. Simpel

gesteld, het soepel te verzamelen paard wordt mooier en indrukwekkender naarmate het ouder cq hoger opgeleid wordt.

**Oprichting:** Paarden zijn kuddedieren, rangen en standen worden dagdagelijks opnieuw vastgesteld. Op basis van conditie, attitude en uitstraling. Een verwaarloosd paard in een slechte conditie staat lager in rang dan het van energie sprankelende opgerichte dier. Je meer je paard in evenwicht en met ontspanning en impuls gaat, des te sprekender zijn nonverbale impact, des te hoger het zich (in rang gaat ge)dragen. Een paard dat wint aan zelfvertrouwen, trots is op zichzelf, krijgt letterlijk meer 'adel'. Hij ontwikkelt een ego. Het laat zich zien, hij showt zichzelf, de kroon op het werk. Een paard dat zich op deze wijze gaat oprichten, zal, zonder verlies van ruggebruik, zijn hoofd op in plaats van voor zijn schouders dragen. Ruiters die vragen worden ook nu overgeslagen! Impactvolle oprichting is het resultaat van de ruiter die de boodschap losjes weet te brengen. Jij, trots, hij trots, jij trots. Wij trots want een trots paard is geen ongelukkig paard. PUNT!. DRESSUUR JA!

Zo zet het skala een positieve spiraal in gang. Door steeds opnieuw de boodschappenlijst te checken weet je wat er ontbreekt om tot resultaat te komen. Als het paard spant in een oefening moet je terug naar tact en VOLLEDIGE ontspanning. Als het paard achter je aan komt of voor je uitgaat is er iets mis met de impuls. Elke keer dat je paard niet naar believen 'gehoorzaamd' loop je je boodschappenlijstje na en kijkt wat je mist. Het betreffende artikel vul je aan. Als ontspannen nog niet lukt ga je niet beginnen aan rechtrichten, als het je aan balans ontbreekt is het dat waar je aan werkt. Een paard dat niet 100% zuiver loopt zal dat eerst wel moeten gaan doen voor je welke lat dan ook hoger legt. Het skala vraagt de ruiter 'de lange weg te wandelen', gewoon NOOIT te kort door de bocht te willen gaan. Het doet een appèl op ons oeverloos geduld. Breek je paard niet, maar VORM hem. Ontwikkel je inlevingsvermogen en handel zo consequent als mogelijk alleen dan zal ook jij ontdekken dat de oudste weg naar Rome nog steeds de mooiste is. Ruiter en paard gaan zoals ze in het leven staan.

### **Het 'Skala vrij vertaald;**

#### **De voorwaarde van Tact;**

Tact is de gelijkmatigheid in tijd en ruimte van de passen in de verschillende basisgangen (stap, draf en galop). Met andere woorden; als de passen even groot of klein zijn, steeds even lang of even kort duren. Het linkerachterbeen even lang aan de grond of in de lucht blijft als het rechterachterbeen, wanneer het rechtervoorbeen even ver voorwaarts grijpt als het linkervoorbeen etc. Alleen dan weet je zeker dat je paard niet bewegings- of belastingskreupel is. Dan is aan de voorwaarde Tact voldaan en mag je gaan (of blijven) zitten.

#### **De voorwaarde van Ontspanning**

Alle oefeningen ook de moeilijke dienen ontspannen te worden uitgevoerd. Dat nemen we te vaak met een korrel zout. Maar ontspannen kun je niet doen, dat moet je leren laten. Stress is vijand nummer 1. Als iedereen moet afstijgen die nog wel eens of vaker last heeft van spanning en eerzucht dan blijven er niet veel ruiters over, maar het is wel iets waar we dagelijks mee bezig moeten zijn. Rijden doe je binnen een zeker spanningsveld, je doet zoveel als nodig en aldus zo min mogelijk. Te veel spanning is niet goed. Te weinig echter ook niet, anders kom je gewoon nergens. Elke vorm van stress is uit den boze en gebied je een stapje terug te doen tot aan de voorwaarde ontspanning is voldaan.

#### **De voorwaarde van Aanleuning.**

Jij maakt lichamelijk contact met je paard (gewicht, teugels, het aanliggen van je benen) maar maakt je paard ook contact met jou? Aanleuning is een ander woord voor communicatie. Hebben de gesprekspartners aandacht voor elkaar. Jij 'praat' maar luister je ook? Paarden geven doorlopend aanwijzingen. Ze spannen en ontspannen, briesen, kauwen of verbijten zich. In heel veel gevallen leveren ze een continue stroom van kritiek op hun ruiter die zich onbewust van deze stroom informatie op de golven laat dobberen.

### **Het skala van de ruiter**

Als je om je paard geeft, er alles voor over hebt

Een paar redenen; ten eerste heten we niet allemaal Anky of Edward, gelukkig niet; zo valt er nog te genieten van echt bijzondere prestaties. Wij, alle anderen, zullen dan ook met minder genoegen moeten leren nemen. Je bent zover als je bent, boos worden helpt niet want je paard is daar de dupe van, hij krijgt er altijd wat van mee. Al was het alleen al de dagelijkse teleurstelling dat het weer niet perfect was. Met andere woorden; laat je paard in zijn of haar waarde en werk in een stappenplan. Prioriteit heeft het werk aan jezelf, de balk in je eigen oog. Voordat je de schuld op je paard, bit, zadel of instructeur afschuift. Werken aan een invoelende attitude, een betere zit, houding, beweging, conditie, souplesse, kracht, timing en reactiesnelheid komt elk paard ten goede.

## **Zit en Houding en de kwaliteit van het samenzijn**

*(\*) Het 'Blauwe Boekje' = een gezamenlijke uitgave van KNHS, FNRS, NHB Deurne en FN verlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung, titel; Paardrijden Basisopleiding voor Ruiter en paard (ISBN 90 5877 392 2). Inmiddels het eerste handboek in een reeks voor \*ALLE in Nederland op te leiden instructeurs, gebaseerd op het duitse 'Sala der Ausbildung'.*

Ik zou ik niet zijn als ik hier en daar nog wat aanmerkingen (geen geweldige illustraties b.v.) heb maar het staat vol met formidabele soms ingewikkelde, maar fascinerende klassieke teksten waar ik 100 % achter kan staan: 'De ruiter dient te zitten alsof hij staat'. Jammer dat maar zo heel weinig mensen het geduld op kunnen brengen te leven bij of te streven naar de letter van een effectieve 'wetgeving'.

Het zou fijn zijn voor de paarden als steeds meer ruiters de waarde van de richtlijnen kunnen ontdekken en wellicht een stapje verder komen dan dat ze ooit achter zichzelf (en hun paard) zouden hebben gezocht. Je timmert een schroef toch ook niet in de muur met een hamer, met het juiste gereedschap en een heldere gebruiksaanwijzing wordt een 'moeilijke' klus makkelijk. Dat is wat het 'Skala' behelst, een gebruiksaanwijzing voor het trainen van een paard van Basis tot Hogeschool, van manegeles tot trektocht. Het is geen kwestie van wel of niet; het is een kwestie van meer of minder, kleiner of groter, zover als je wilt gaan, het 'Skala' is een routebeschrijving voor zowel 'dagjesmensen' als wereldreizigers.