

# Symposium



24 september 2006, Oranjehal Apeldoorn  
**Harmonie, Balans, Wellness en Sport**

**Dr. Gerd Heuschmann**

**Dr. Ulrike Thiel**

**David De Wispelaere**

**Caroline van Veen**

Voor de ruiter en/of liefhebber op zoek naar Harmonie en Balans in communicatie en samenspel met het paard. Voor sportruiters, die zich afvragen of Wellness ook in de Sport te waarborgen valt.

# Reader

# Persbericht:

## Symposium: Harmonie, Balans, Wellness en Sport



Ondanks de fantastische ontwikkelingen van de sportpaardenfokkerij is het een feit dat het gemiddelde Nederlandse sportpaard de leeftijd van 7 jaar niet haalt. De vraag of de sport te combineren valt met het welzijn van het paard boeit daarom veel ruiters en paardenvrienden.

Over dit onderwerp wordt dan ook op zondag 24 september 2006 (Oranjehal te Apeldoorn) een eendaags symposium georganiseerd onder de titel:

Harmonie, Balans, Wellness en Sport – de klassieke Europese School

Gepland zijn voordrachten, praktijkdemonstraties en een discussiepanel waarin het belang en de logica van een systematisch opgebouwde training naar voren komt. Er wordt uitleg gegeven over de lichamelijke en geestelijke effecten van de diverse trainingssystemen met de nadruk op de Klassieke Europese School. Tevens wordt ingegaan op en gedemonstreerd wat de houding en zit van de ruiter kan betekenen voor of “tegen” de beweging van het paard. Ook de logica van de ontwikkeling van balans en harmonie in de africhting en het samenspel tussen paard en mens wordt nader belicht en er wordt een duidelijke link gelegd naar de mogelijkheden in de sport.

Dit symposium is bedoeld voor ruiters en/of paardenliefhebbers, die op zoek zijn naar harmonie en balans in de communicatie en het samenspel met het paard. Voor de sportruiters, die zich afvragen of wellness ook in de sport te waarborgen valt. En voor de enthousiaste fokker, die zijn fokproduct gezond en succesvol ouder wil zien worden.

### Doelstelling

- Systematische uitleg over de lichamelijke mogelijkheden van het paard.
- Randvoorwaarden en vaardigheden die de ruiter nodig heeft.
- Logica van balans en beeldvorming van het harmonisch gaande paard.
- Toepassing van de klassieke training in de sport

### Locatie:

Oranjehal Apeldoorn, Bentwijderweg 25, 7345 AL Wenum Wiesel

### Organisatie:

HippoCampus, Instituut voor Equithérapie en Hippische Sportpsychologie, Cranendonck,  
www.hippocampus-nl.com, E-mail: hippocampus@iae.nl tel: 0495-45 37 57



# HippoCampus

Dit symposium is een activiteit die voldoet aan de kwaliteitskenmerken van de Stichting DOHK: Deskundige overdracht van hippische kennis



# Programma:



- 09.00 uur    Ontvangst met koffie en inschrijving deelnemers
- 09.15 uur    Opening door dagvoorzitter mevrouw C.H. van Veen
- 09.30 uur    Dr. Gerd Heuschmann: Het paard in beweging – zijn de mogelijkheden onbegrensd ?
- 10.30 uur    Dr. Ulrike Thiel: De ruiter - balans van lichaam en geest !
- 11.30 uur    Pauze
- 11.45 uur    David De Wispelaere: Het welzijn van het paard in de sporttraining.
- 12.30 uur    Mogelijkheid voor vragen aan de referenten
- Aansluitend lunchpauze
- 13.30 uur    Praktijksessies:

## **D. De Wispelaere:**

Demonstratie van het oplossen van trainingsproblemen en het goedgaande paard in de verschillende fases van de training.

Effecten van zit en het geven van hulpen op het paard (met Ulrike Thiel)

Ruiter: David De Wispelaere. Paard: Wobke, Friese ruin, 7 jaar

## **U. Thiel:**

Bewegingservaring en lichaamsschema (praktijkervaring voor enkele deelnemers)

In harmonie brengen van paard en ruiter

Amazone: Dorien Reijnders. Paard: Argentante (Aquilino x Saluut) merrie, 7 jaar

## **G. Heuschmann:**

Probleemzones en punten leren aanvoelen en herkennen

Probleemzones en beweging

Uitleg en adviezen voor zinvol en anatomisch correcte training

Ruiter: Stefano van Zuylen. Paarden: 11-jarige merrie, vos, 1.71m. elite sport, Z1 dressuur, Vader: Juventus x keur pref. prest. van Gurioso, 6 veulens gehad, sinds een half jaar weer onder het zadel. Haar 6 jaar oude dochter: Vader: Kennedy, elite, donker bruin, 1.67m, Z1 dressuur, Z2 startgerechtigd.

## **G. Heuschmann, U. Thiel, D. De Wispelaere**

Analyse en advies voor een amazone met paard

vanuit de invalshoeken: Functionele anatomie, invloed van de ruiter en opleiding paard

Amazone: Greet Verschaeren (Assent, België)

Paard: Mister Luck du Mont d'Or (Irac du Houssoit x: Good Luck), ruin, 10 jaar

16.00 uur    Podiumevaluatie met de mogelijkheid vragen te stellen en discussie

17.00 uur    Samenvatting, conclusies en afsluiting van de dag.

## **Aanbevolen literatuur:**

Inkijkexemplaren van bij het onderwerp passende literatuur zijn aanwezig .

( mogelijkheid via Media Boekenservice te bestellen. )

De HUWEI Verlag (Duitsland ) is aanwezig met zijn blad "Aus Respekt "





## Dr Gerd Heuschmann

Bereiter FN, Dierenarts, Instructeur

Geb 1959.



Hij groeide met de paarden op in het paardenbedrijf van zijn vader. Het was een gecombineerd fokbedrijf met hengstenstation en pensionstal. Na het gymnasium volgde hij de beroeps ruiteropleiding in Warendorf en studeerde daarna diergeneeskunde. In 1986 promoveerde hij en specialiseerde zich in de interne geneeskunde en chirurgie. Daarna specialiseerde hij zich als paardendierenarts.

Op aanvraag werkte hij 2 jaren voor de FN binnen de afdeling fokkerij, waar hij meewerkte aan de nationale wet voor dierenwelzijn. Daarna begon hij met een eigen praktijk voor paarden in Dülmen. Daarnaast bleef hij ook als dierenarts met de paardensport nauw verbonden. Hij was ondermeer als teamveterinair aanwezig 1998 in Rome tijdens de Wereldruiterspelen. Daarna heeft hij samen met een collega een kleinschalige paardenpraktijk in Warendorf opgebouwd. Daar worden paarden voor allerlei kwalen behandeld. De bijzondere specialisatie van Dr.Heuschmann is het diagnosticeren en oplossen van problemen die ontstaan zijn door de niet altijd optimale inwerking van de ruiter. Zijn specialisme is orthopedie en hij behandelt graag paarden die in feite al “uitbehandeld” zijn om hun nog een kans te geven. Graag klimt hij in zijn praktijk zelf in het zadel om aan te voelen, wat met een paard aan de hand is. Ook probeert hij binnen zijn revalidatiekliniek deze paarden te revalideren door middel van goed en correct werk aan de longe en onder het zadel. Vooral ziet hij als zijn taak om ruiters te onderwijzen in een manier van goed trainen, die niet ten koste gaat van het paard.

In deze functie verzorgt Dr Heuschmann clinics en voordrachten over de gehele wereld. In deze clinics legt hij verbanden tussen de traditionele klassieke benaderingswijze van het paard en de moderne diergeneeskunde. Door zijn ervaring als actieve ruiter en Bereiter kan hij het effect van de ruitersinwerking en de trainingmethoden op het welzijn van het paard niet alleen vanuit de theorie, maar ook vanuit de praktijk beoordelen, uitleggen en demonstreren.

In 2006 komt zijn boek: “Der Finger in der Wunde” uit. In dit boek geeft hij duidelijk uitleg over de anatomische juistheid en functionele effecten van verschillende trainingssystemen.



## Dr. Ulrike Thiel

Instructrice, Hippische Sportpsychologe,  
Equithérapeute  
Geb 1953



Ulrike benadert mens en paard via meerdere ingangen: de klassieke rijkunst, de psychomotoriek, de sportpsychologie en de toegepaste gedragsleer. Het samenwerken van mens en paard met plezier voor beide partners houdt voor haar in, dat de ruiter door zijn techniek, tactgevoel en attitude in staat is, het paard tot meewerken uit vrije wil te brengen. Doel is een meedenkend en door de samenwerking geboeid en uitgedaagd paard, dat in plaats van alleen gecontroleerd te worden zijn eigen inbreng levert aan het gezamenlijke rijplezier. Hiernaar streeft zij in de opleiding van haar eigen paarden en de begeleiding van combinaties om meer harmonie tussen ruiter en paard te verwezenlijken en paarden, die geen zin meer hebben weer plezier in de samenwerking te geven.

Afkomstig uit Oostenrijk, waar ze psychologie, volkenkunde en ethologie studeerde en in de psychologie promoveerde en opgeleid werd tot klinisch psycholoog en psychotherapeut, deed ze wetenschappelijk onderzoek en praktisch klinisch werk waarbij ze zich ondermeer professioneel verdiepte in de mens, zijn leer mogelijkheden en zijn psychomotoriek. Daarnaast was ze steeds nauw met de sport verbonden als beoefenaar en ook als sportleraar. "Paardengek" vanaf haar kindertijd leerde ze via verschillende takken van de sport (dressuur, springen, samengesteld, jachtrijden, tochten te paard.....) paarden steeds beter kennen en ging ze steeds meer van ze houden. Gezien haar wetenschappelijke achtergrond betekende dit, dat ze probeerde het wezen paard zo omvangrijk mogelijk te bestuderen en te begrijpen. Ze volgde meerdere cursussen en opleidingen (Bundeshengstestallamt, Wanderreitführerlehrgang, cursussen op de faculteit van diergeneeskunde, ...) en bestudeerde de werkwijze van de Spaanse Rijschool door vaak de ochtendtraining te observeren. In haar instructeursopleiding (trainer B (FENA) rijden en voltige, Behindertenreitlehrer) leerde ze van Brigadier Albrecht (hoofd van de Spaanse Rijschool) zitlessen te geven en deskundig te longeren. Ook reed ze vaak zogenoemde "moeilijke paarden" en merkte op, dat de bewuste paarden "niet moeilijk" waren maar dat de manier waarop met hun gewerkt was hun wanhopig had gemaakt. Na een zwaar ongeluk moest ze tijdelijk stoppen. In die periode heeft ze veel ervaring door haar eigen revalidatie opgedaan. Gelukkig kon ze na enkele jaren ook weer in het zadel klimmen. In Nederland heeft ze in de basis- en gespecialiseerde wedstrijdsport dressuur gereden en jureert in de basissport dressuur. Sinds 1995 runt zij **HippoCampus het Instituut voor Equithérapie en Hippische Sportpsychologie** waar ze haar professionele achtergrond als psycholoog combineert met het opleiden en trainen van paarden, ruiters en equithérapeuten. Ze is oprichtingslid en voorzitter van SHP-E(NL), de Nederlandse Stichting "Helpen met Paarden-Equithérapie" en publiceert geregeld internationaal bij congressen en in tijdschriften over ontwikkelingen en ervaringen. Naast het therapeutische werk geeft ze rijlessen, cursussen en workshops voor ruiters en instructeurs, verzorgt opleidingen voor equithérapeuten en bijscholingen voor hippische professionals (sinds kort ook een aanvullende opleiding "**HippoCoach**" voor instructeurs). In 2003 heeft ze haar boek: "Beter paardrijden kun je leren" (Fontaine Uitgevers) uitgebracht en ze schrijft nu "die Psychologie des Pferdes" voor de Duitse uitgever Kosmos en brengt binnenkort haar boek "De klassieke Europese School- actueler dan ooit" in Nederland uit .

Harmonie tussen mens en paard door de ontwikkeling van kennis, techniek en gevoel is haar motto. Door haar professionele en wetenschappelijke achtergrond kan Ulrike de leerprocessen van ruiter en paard begrijpen en ondersteunen en houdt ze zich ook bezig met dat wat zich "tussen de oren" van ruiter en paard afspeelt tijdens de training. Ulrike wil ruiters veel begrip meegeven over wat in het paard gebeurt en hoe de relatie en de bewegingsdialog door hun viervoetige partners beleefd wordt.



## David De Wispelaere

Int. Grand Prix ruiter, Trainer, Instructeur

Geb.: 1961



David is een internationale Grand Prix ruiter, trainer en instructeur. De in Duitsland (in Aken) wonende Amerikaan stelt alles in het teken van het rijden met lichtheid, in evenwicht en harmonie. Het is essentieel voor David dat het paard met een gevoel van vrijheid en plezier zijn werk doet; hij visualiseert dan ook dat het paard 'danst of vliegt' terwijl hij rijdt. Hij is overtuigd van het belang om paarden te trainen en rijden volgens de klassieke dressuur, maar dan wel zoals de oude meesters La Guerinière en Steinbrecht de dressuurmatige opleiding in hun boeken beschreven. David is klassiek geschoold en kreeg les van Duitse en Oostenrijkse rijmeesters zoals dr. Klimke en Arthur Kottas-Heldenberg. Zijn filosofie is gebaseerd op een dwangloze, vriendelijke manier van rijden, met alleen zachte en onzichtbare hulpen, waarbij wederzijds respect en vertrouwen tussen paard en ruiter bovenaan staan. Het is een stijl van rijden dat tegenwoordig lijkt te verdwijnen. Men lijkt te kiezen voor meer spectaculaire en 'makkelijker' nieuwe methoden om de paarden klaar te stomen voor de wedstrijden.

Ondanks het feit dat David een succesvolle wedstrijdruiter is, is het uitkomen op Grand Prix niveau niet zijn hoofddoel. "Het werken met paarden is een lange weg en als je alleen maar bezig bent om zo snel mogelijk met je paard op hoog niveau te kunnen presteren, dan mis je een heleboel mooie momenten. Het is net zo fijn om een jong paard te rijden dat met plezier zijn werk doet en lekker door zijn lijf loopt". Het opleiden van een jong paard vindt David net zo uitdagend als een ruiter te helpen om het gevoel van in harmonie bewegen met zijn paard te bereiken. Zijn clinics en cursussen zijn dan ook gewild over de gehele wereld.

Al eeuwenlang geldt dat je een paard van achteren naar voren rijdt. Door oefening neemt een paard dan gaandeweg meer gewicht op de achterhand, zodat hij van voren meer omhoog gaat: zo krijg je expressie en 'lichtheid'. Veel ruiters, ook zeer gevorderden, forceren dit door aan de mond te trekken. Zo willen ze een paard mooi rond door de hals laten lopen. Maar door het getrek ontspant het paard niet. Hij verkrampt en kan niet swingen. Hij kan nooit tonen waartoe hij in staat is. Bij druk in de mond concentreert het paard zich op de voorhand; terwijl we ons juist op de achterhand moeten concentreren. Die willen we laten werken. Een paard kan prima de hals inbuigen zonder ons getrek. Hij kan toch ook zonder teugels grazen! Voor de sturing hebben we alleen hulp nodig van zit, gewicht en benen. De ruiter dient ontspannen en in balans te zitten. Problemen ontstaan door spanning. Die spanning moet je laten afloeien. Dat begint bij de ruiter. Het paard kan pas ontspannen als de ruiter ontspannen is. Het is op zich simpel: heb je teveel hulpen, of te grove hulpen, dan spant het paard, en spanning geeft problemen in het rijden. Het is belangrijk dat een paard de ruiter vertrouwt en andersom. De ruiter die ervoor zorgt dat het paard zich comfortabel voelt in het werk, komt het verst. Daarvoor moet het paard de ruiter respecteren en de ruiter het paard. Als je dat hebt, dan kan er harmonie ontstaan.

Eeuwenlang rijden mensen al paard en wat we daarvan hebben kunnen leren is dat je alleen goed kan rijden als je soepel en goed in balans zit, in de houding zoals die in het boekje staat. Pas dan kan het paard doen wat je van hem verlangt.

David past de moderne sportfysiologische kennis in zijn warming-up en working-out met een paard binnen de klassieke reeks toe. Verder past hij de klassieke manier van werken toe, die qua leer- en trainingstechniek al op een hoog niveau staat en ook met het "ruiter-en paardenmateriaal" van vandaag succes belooft. Lang uitgerekt voorwaarts neerwaarts rijden heeft een belangrijke rol in zijn training om het paard te stretchen en de rug de mogelijkheid te bieden los en sterk te worden om zich te kunnen opbollen in het werk. De rug als brug tussen de activiteit van de achterhand en de lichtheid in de voorhand spelen hier een grote rol. Het paard moet de kans hebben zonder sterke inwerking van de hand zijn balans te vinden. Elke vorm van spanning wijst David categorisch af, omdat de wens om voorwaarts te willen en vrij te bewegen alleen vanuit een fysiek en psychisch ontspannen paard voort kan komen. Pas dan en indien de ruiter in balans is, kan het paard op de lichtste hulpen reageren en doet dat ook in harmonie en met plezier

## Caroline van Veen

Instructrice, docent, trainer en coach

Geb.: 1966



Van jongs af aan heeft Caroline zich beziggehouden met de pony's, bereikte de Z-dressuur en het Zspringen. De pony's werden ingeruild voor de paarden en ze begon met lesgeven en het handelen in paarden. Tegelijkertijd volgde ze de studie Marketing/ Management. Toen die was afgerond werden de werkzaamheden onderbroken door een loopbaan als salesmanager en later salesdirector bij een internationaal luchtvrachtbedrijf, waarbij over de hele wereld gereisd werd.

Het bloed kruipt waar het niet gaan kan, hetgeen na 8 jaar resulteerde dat er opnieuw gekozen werd voor de paarden. Ze vestigde zich, samen met haar partner in Radewijk onder de stalnamen vanveenhorses en merlinstables. Naast dit werk werd de ORUN 3de fase afgerond, gevolgd door de Z-dressuur jury opleiding. Drie jaar geleden werden de binnenbak en de nieuwe stallen gebouwd. Hier worden paarden voor anderen, maar ook eigen paarden opgeleid in de dressuur, die in het verloop van dit traject verkocht worden. Naast deze werkzaamheden volgde ze de ingenieursstudie Paardensport aan de STOAS Dronten die medio 2007 ongetwijfeld wordt afgerond. Tevens is Caroline nu docente voor de KNHS en De Groene Welle. Ook geeft zij diverse zelf ontwikkelde cursussen (deels in samenwerking met een dierfysiotherapeut en een dierenarts). Momenteel brengt ze enkele paarden uit in de Z—dressuur. Jong talent wordt thuis getraind. Voor haar is de basis van elke tak van onze sport de dressuur.

# Dr Gerd Heuschmann



**Functionele Anatomie van het paard:**

**Zijn de mogelijkheden onbegrensd?**

**Wellness als aspect van opleiding en training**

Het skelet als brugconstructie bekijken

Stabilisatie van boven en onderen (de peesconstructie)

De spieren van hals en romp

De lange rugspier en zijn invloed op de biomechanica van het paardenlichaam

Instellen van hoofd en hals en de lange rugspier

Wat is een rug-ganger (Rückengänger)

Wat is een kuit-ganger (Schenkelgänger)

Wat is een spannings-rugganger (Spannungsrückengänger)

Voorbeelden van correcte en incorrecte beweging

De spieren van de achterhand

Verzameling en de trainingstoestand van de "rekspieren" van de achterhand

Hoe ontstaat de "Hankenbiegung"

Verzameling is correcte "Hankenbiegung"

Bewegingsvoorbeelden Piaffe en Passage

Zadel en zit vanuit de functionele anatomie bekijken

Biomechanica van de nek: stelling en buiging

Kreupelheden op basis van de functionele anatomie

**Notulen:**







## De Ruiter: balans van lichaam en geest De klassieke Europese opvatting

### Een (bewegings)dialogoog tussen partners

De gesteldheid van paard en ruiter:

- Lichaam: (Anatomie, Fysiologie, Ethologie, Bewegingsleer )
  - conditie, coördinatie, conditie, instinct, techniek, leergedrag
- Geest: (Psychomotoriek)
  - leervermogen, motivatie, bewegingsgevoel, emoties,
  - instincten, emoties en beweging
  - relatie, sociale communicatie en intuïtie

Mens en paard worden één:

- De klassieke hulpen: primaire communicatie
- Bewegingsimpulsen en bewegingscontrole
- Gezamenlijk beslissen en genieten

Programmeren van reacties

- Stimulus-response communicatie (de secundaire hulpen)
- Learned helplessness

De onafhankelijke zit ( de taal bepaalt de sfeer )

- Attitude, techniek en gevoel
- Boogspanning, ontspanning, concentratie en openheid
- "Durchlässigkeit" van paard en ruiter
- Scholen van lichaamsschema en lichaamsgevoel

### De taak van de ruiter

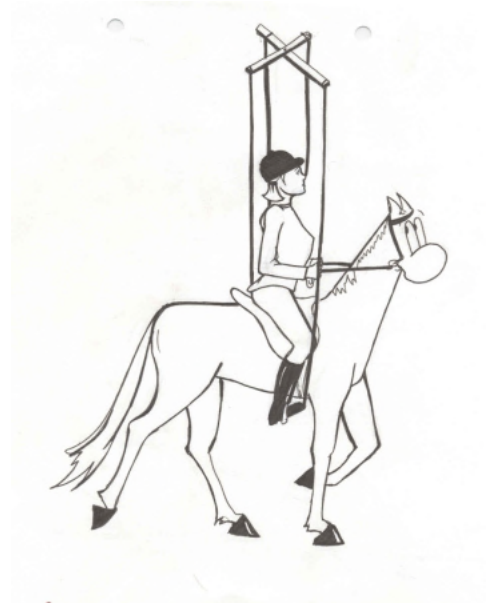
Een complex psychomotorisch leerproces

Technische vaardigheden en principes

- Het boogspanningsprincipe
- Het onafhankelijkheidsprincipe
- Het weegschaalprincipe
- Het balansprincipe
- Het anticipatieprincipe
- Het stopcontactprincipe
- Het dialoogprincipe
- Het concentratieprincipe
- Het momentprincipe

-Ontwikkeling van de ruitereigenschappen

## Notulen:



# David De Wispelaere



## Toepassing van de klassieke training in de sport

- Vroege ervaringen van het jonge paard
  - Positief leren
  - Ontwikkeling relatie paard/mens
- Zadelmak maken
  - Voorbereiding (longeren etc )
- Ontwikkeling van een goede basis
  - Vermijden van spanning
  - Lichte hulpen vanaf het begin
  - Gedragenheid (Selfcarriage )
- Hoe krijg je en hou je het paard gemotiveerd
  - Belonen
  - Afwisseling
  - Gedragenheid waarborgen
- Welke eigenschappen moet een goed Grand Prix paard bezitten
  - Goede basis
  - Karakter
  - Gezondheid

## Notulen:





## Praktijksessies:

### D.De Wispelaere:

Demonstratie van het oplossen van trainingsproblemen en het goedgaande paard in de verschillende fases van de training.

Effecten van zit en het geven van hulpen op het paard (met Ulrike Thiel)

Ruiter: David De Wispelaere. Paard: Wobke, Friese ruin, 7 jaar

### U.Thiel:

Bewegingservaring en lichaamsschema (praktijkervaring voor enkele deelnemers)

In harmonie brengen van paard en ruiter

Amazone: Doiren Reijnders. Paard: Argentante (Aquilino x Saluut) merrie, 7 jaar

### G.Heuschmann:

Probleemzones en punten leren aanvoelen en herkennen

Probleemzones en beweging

Uitleg en adviezen voor zinvol en anatomisch correcte training

Ruiter: Stefano van Zuylen. Paarden: 11-jarige merrie, vos, 1.71m. elite sport, Z1 dressuur, Vader: Juventus x keur pref. prest. van Guirioso, 6 veulens gehad, sinds een half jaar weer onder het zadel. Haar 6 jaar oude dochter: Vader: Kennedy, elite, donker bruin, 1.67m, Z1 dressuur, Z2 startgerechtigd.

### G.Heuschmann, U.Thiel, D. De Wispelaere

Analyse en advies voor een amazone met paard

vanuit de invalshoeken: Functionele anatomie, invloed van de ruiter en opleiding paard

Amazone: Greet Verschaeren (Assent, België)

Paard: Mister Luck du Mont d'Or (Irac du Houssoit x: Good Luck), ruin, 10 jaar

## Notulen:





## Podium:

### Stelling 1: Dr.Gerd Heuschmann

Opleiding en training van paarden -voor welke discipline en op welk niveau dan ook - dient in onze maatschappij het plezier van de mens. Wij moeten ons afvragen, of wij zelf met plezier en ontspannen met een paard bezig kunnen zijn, waarbij het ons toevertrouwde dier in een toestand van lichamelijke en/of psychische spanning moet werken en zelfs aangetast wordt in zijn welzijn.

### Stelling 2: Dr.Ulrike Thiel

De ruiter moet zich van zijn psychische en fysieke invloed op het paard bewust zijn/worden. Hij moet zich in zijn paard kunnen verplaatsen tijdens de bewegingsdialoog. Hij moet bereid zijn in zijn eigen psychomotorische ontwikkeling en de relatie met zijn paard net zo te investeren als in de training van zijn paard. Hij moet bereid zijn zijn attitude kritisch te bekijken. Doel moet een plezierige bewegingsdialoog zijn die niet ten koste gaat van het paard.

### Stelling 3: David De Wispelaere

Het paard dient plezierige ervaringen te hebben en moet door zijn werk geboeid worden. Het mag ook zijn eigen inbreng in de training hebben en de voortgang mede bepalen. De ruiter dient net zo naar het paard te luisteren als dat het paard zich dient open te stellen voor de ruiter. Ruiter en paard dienen partners te zijn en geen "contractanten". Het paard is danspartner niet soldaat en bevelsontvanger.

## Notulen:



Notulen:





Beter paardrijden kun je leren,  
praktijkboek voor  
ruiters en instructeurs

Ulrike Thiel  
Taal: Nederlands  
Jaar van uitgifte: 2003  
Aantal bladzijden: 128  
Kaft: harde kaft  
Fontaine uitgevers ISBN 90 5956 014 0

Illustraties: hele duidelijke  
instructiefoto's en tekeningen  
Prijs: € 22,50 (incl. BTW) Herdruk oktober 2006



### **Verbeter je ruitergevoel, je zit en de communicatie met je paard!**

*Paardrijden is niet alleen een sport voor natuurtalenten. Het is écht te leren. Aan de hand van vele oefeningen voert Ulrike Thiel ruiters en instructeurs mee in het proces van leren paardrijden. Door het goede ruitergevoel te ervaren leren beginnende ruiters sneller goed paardrijden. Ervaren ruiters kunnen de oorzaken van hun tekortkomingen achterhalen en verhelpen. Een praktisch boek met veel foto's over de methodologie van het leren paardrijden. De coördinatie en eindredactie is in handen van: Claartje van An del met foto's van Coby van Baalen en haar leerlingen*

### **Paardentips over het boek:**

*Stel je je ultieme paardrij-moment eens voor: een heerlijke gal op het strand, een perfecte dressuurproef, vul zelf maar aan. Het gevoel dat je hierbij beleeft, is er een van volkomen harmonie tussen je paard en jij. Je paard doet precies wat je wilt, terwijl jij eigenlijk niet eens veel doet, behalve genieten..... Mmmmm, nu weer terug met beide benen op de grond. Want zeg nou eens eerlijk, paardrijden is leuk maar zulke momenten zijn echt zeldzaam of misschien heb je ze nog nooit gevoeld! Dan heb ik goed nieuws voor je: beter leren paardrijden kan echt!*

*Dit boek leert je eerst **begrijpen** waarom je iets moet doen. Waarom moeten bijvoorbeeld je zitbeenkobbels contact hebben met de paardenrug? Als je begrijpt waarom dit zo belangrijk is, zal je het sneller leren. Vervolgens helpt het boek je het juiste **gevoel** te herkennen. Hoe voelt het als je zitbeenkobbels contact hebben met de rug van het paard? Tenslotte breng je het begrip en het gevoel samen in de praktijk en ga je echt **doen** wat je hebt geleerd. Natuurlijk kun je nog niet beter paardrijden na het lezen van het boek. Daar zul je wel wat voor moeten doen! Dit boek geeft je echter een hele berg informatie en oefeningen (met en zonder paard) waar je direct mee aan de slag kunt. En ik zal je maar vast waarschuwen: één keer lezen is niet genoeg! Dit boek is een aanrader voor zowel de beginnende en de gevorderde ruiter en hun instructeurs. De beginnende ruiter zal vooral zijn lichaamsgevoel verbeteren. De gevorderde ruiter kan fouten in zijn rijden opsporen en verhelpen. Voor de instructeur zijn aparte tips opgenomen waar mee je zeker je lessen kunt verbeteren. Dus houdt je droom voor ogen en ga doelgericht oefenen. Zeker weten dat je met behulp van dit boek weer een stap dichterbij dat ultieme gevoel komt!*

### **Natural horsemanship over het boek:**

*Vraag je je ook wel eens af waarom het soms zo moeilijk is om je rijkunst te verbeteren?*

*Waarom je lichaam niet doet wat je wilt (of je instructeur zegt)?*

*Wil je graag echt goed leren zitten op je paard?*

*Of geef je zelf les en vraag je je af waarom je leerlingen niet gewoon doen wat je zegt en wil je wel eens weten hoe je dit opgelost krijgt? In al deze gevallen is het volgende boek een aanrader! Ulrike Thiel gaat uit van de klassieke rijkunst, aangevuld met moderne inzichten uit de sportfysiologie en hippische sportpsychologie. Ze gaat er ook van uit dat natuurlijk "ruitergevoel" niet iedereen gegeven is, maar wel voor iedereen aan te leren. En dat is hoopgevend voor de minder getalenteerde onder ons. In het eerste hoofdstuk gaat ze nader in op het leerproces, de verschillende fasen daarin en de belangrijkste aandachtspunten daarbij. Ook wordt ingegaan op de instinctmatige gedrag patronen van de mens, je eigen lichaamsschema en asymmetrie en hoe deze in de weg zitten bij het paardrijden. Na het lezen van dit hoofdstuk snap je meteen waarom goed leren paardrijden zo frustrerend kan zijn. Hoofdstuk twee heeft het over het ruitergevoel. Ontwikkel en van ruitergevoel doe je door je open te stellen voor lichaamsindrukken bij het rijden en naast je paard. En zo komen we bij het bewegingsleren. Je moet het goede leren aanvoelen (vb de bewegingen van een goed lopend paard, een perfecte schouderbinnenwaarts) en door dit gevoel op te slaan kan je het later gebruiken om het juiste te herhalen. Je moet als het ware je eigen rijstelsel leren maken zodat je zelf voelt of iets goed gereden is of juist niet. Ulrike biedt verschillende oefeningen aan om hieraan te werken. Balans en ritme komen aan bod in hoofdstuk drie. Het waarom van balans, de ene juiste manier van zitten en opnieuw veel praktische oefeningen. De randvoorwaarden uit de vorige hoofdstukken komen al een beetje meer samen in hoofdstuk vier: de onafhankelijke zit. Hier vooral aandacht met foto's van hoe het wel en niet moet voor de correcte positie van je lijf bij het rijden. En natuurlijk enkele oefeningen om de meest gemaakte fouten te verhelpen. Hoofdstuk vijf heeft het over de hulpen. Nu we een mooie onafhankelijke zit hebben, kunnen we stilaan beginnen met rijden. Alle hulpen worden mooi uitgelegd, met meteen de voor naamste valkuilen erbij. Ulrike gaat hierbij uit van communicatie en "dansen" met je paard. Het echte rijden komt in hoofdstuk zes, de basisprincipes van de dressuur. De houdings- en zitvraagstukken zijn opgelost en nu kan de ruiter zijn vaardigheden verbeteren. Het nut van figuren rijden wordt uitgelegd, en ook de basisprincipes takt en regelmaat, ontspanning, aanleuning, schwung, recht gerichtheid en geslotenheid of verzameling. En pas als dat allemaal voor elkaar is, kan de ruiter beginnen het paard te trainen. Dit is het zevende en laatste hoofdstuk. Voor het correct gymnastiseren van het paard moeten we eerst iets van het leerproces van het paard begrijpen. Dit wordt kort uitgelegd. Het belang van een correcte trainingsopbouw met voldoende rust voor ontspanning wordt nader bekeken. De verschillende fasen tijdens een trainingssessie staan in een duidelijk schema, met uiteraard ook mooie foto's erbij. Ulrike gaat er van uit dat het paard, binnen zijn mogelijkheden op dat moment, doet wat de ruiter hem vraagt. Zoek fouten dus eerst bij jezelf! Met als extra aandachtspunt steeds opnieuw de basis te controleren en er rekening mee te houden dat ruiter en paard nooit uitgeleerd zijn. Na dit hoofdstuk komt er een bijlage met extra oefeningen voor de ruiter z onder paard erbij. Dit spreekt met persoonlijk het meeste aan in dit boek: Er staan heel veel nuttige oefeningen in waar je echt mee aan de slag kunt. En de foto's zijn genomen van onbekende ruiters zoals u en ik, maar ook van bekende ruiters zoals Marlies van Baalen en ook van Ulrike zelf. Met hoe het wel en hoe het niet moet, vaak heel verhelderend. En vooral: doorheen het ganse boek klinkt het "werk aan jezelf" en een grote liefde en respect voor het paard en zijn bereidheid voor ons te werken.*



### **Dr. Gerd Heuschmann: Der Finger in der Wunde**

Dieses Buch ist in Vorbereitung. Es kann vorbestellt werden.  
ISBN 3-930953-20-X.  
Erscheinungstermin Oktober 2006  
Hardcover, gebunden, 144 Seiten, 9 Zeichnungen,  
49 farbige Abbildungen



#### **Weil Dressur nicht von dressieren kommt...**

*Ein Pferd, das vertrauensvoll und freudig mit dem Reiter kooperiert und seine Hilfen akzeptiert: das ist der Beweis höchster reiterlicher Kunst. Leider sind in den Reithallen und im Dressurviereck oft andere Bilder zu sehen: Da wird gezogen und gezerrt nach dem Motto „der Kopf muss runter“; da werden schon junge Pferde aus falschem Ehrgeiz oder Unwissenheit in Formen gepresst, die ihre Gesundheit nachhaltig schädigen können. Viele der dafür verantwortlichen Reiter, Ausbilder und sogar Spitzensportler behaupten, nach „klassischer Lehre“ zu handeln. Leider stecken aber längst nicht immer echter Pferdeverstand und klassische hohe Reitkunst hinter ihren Methoden. Aber wie können Reiter und Pferdeliebhaber erkennen, welche Methoden langfristig schaden und welche gesund sind für ihr Pferd?*

*Dieses Buch gibt Antworten und liefert Argumente für „falsch“ und „richtig“ in der Reiterei. Der Titel des Buches „Finger in der Wunde“ ist bewusst provokativ, denn der Autor Gerd Heuschmann - erfahrener Fachtierarzt für Pferde und Pferdewirt mit Schwerpunkt Reiten - benennt offen die Fehlentwicklungen im Turnier- und Freizeitreitport. Aber das Buch ist weit mehr als eine Klageschrift: Heuschmann weist anhand der anatomischen und physiologischen Grundlagen und zahlreicher Fotos nach, wie sich falsche Reitweisen auf die Gesundheit des Pferdes auswirken. Seine detailgenauen Erklärungen machen nachvollziehbar, warum es sich für jede Reiterin und jeden Reiter lohnt, ihr Pferd nach den bewährten Prinzipien der echten klassischen Reitlehre auszubilden: damit es gesund bleibt.*

### **Anja Beran: Aus Respekt! Für Reiter, die ES wirklich wissen wollen.**

ISBN 3-930953-14-5,  
220 Seiten, Hardcover, Leinengebunden, mit Goldprägung, Lesezeichen, Schutzumschlag

*Es wurde primär kreiert AUS RESPEKT! vor den Pferden.  
Geschrieben für „suchende“ Reiter, die Ambitionen hegen, in die Welt der klassischen Dressur einzutauchen; für den Anfänger wie für den Profi.*

*Der Anfänger spart sich bei aufmerksamer Lektüre dieses Buches viele Irrwege, egal welchen Reitstil er später einmal bevorzugt. Der fortgeschrittene Freizeitreiter lernt Wege kennen, die körperliche Verfassung seines Pferdes zu verbessern, es mit feinsten Hilfen zu reiten, ohne jemals auf Hilfszügel zurückgreifen zu müssen. Der Profi findet Inspirationen und Impulse zur Vervollständigung des Puzzles „Vernünftige Arbeit mit Pferden“. Jeder, der den Umgang mit Pferden pflegt, sollte die Würde dieser Tiere respektieren, die uns mehr als jedes andere Lebewesen im Fortschritt unterstützt haben. Lassen Sie uns gemeinsam vom Reitsport zur Reitkultur zurückfinden. Ihr Pferd wird es Ihnen danken. Das Besondere an diesem Buch? In diesem Werk treffen sich Wissenschaft und Praxis. Alles was die Erfahrung – vertreten durch Frau Anja Beran – gelehrt hat, wird höchstwissenschaftlich – vertreten durch Herrn Dr. Gerhard Heuschmann – untermauert.*

*Warum sie dieses Buch schreiben musste:*

*„Die Motivation zu diesem Buch entstand aus Fragen und immer wiederkehrenden Problemen, die ich in meiner mittlerweile 19-jährigen Praxis im Umgang mit Pferden und Kunden erlebt habe. Das Buch soll dem angehenden sowie fortgeschrittenen anspruchsvollen Reiter Denkanstöße und Strukturhilfen geben, um sein reiterliches Leben so sinnvoll und frustfrei wie möglich zu gestalten, wobei natürlich stets das Wohl des Tieres im Vordergrund stehen muss.“*

### **Der Film zum Pferdebuch von Anja Beran!**

*Die Dressur ist für das Pferd da und nicht das Pferd für die Dressur!*

*Das sind klare Worte der klassischen Dressur-Ausbilderin Anja Beran. Mit ihrem Mentor Manuel Jorge di Oliveira zeigt sie, wie die korrekte Dressur ein Pferd erst zu einem Reit-Pferd macht. Gut bemuskelt und im physischen wie psychischen Gleichgewicht, wird es zu einem selbstbewussten und zufriedenen Partner - ein ganzes und vor allem langes Pferdeleben lang.*

*Wie schon in Ihrem Erfolgsbuch "AUS RESPEKT!" geschehen, erklärt der medienbekannte Pferdearzt Dr. Gerhard Heuschmann, warum die praktische Pferdeausbildung durch Frau Beran auch allen anatomischen Erkenntnissen entspricht und für die Pferde-Gesundheit förderlich ist.*

*Anja Beran zeigt von der Bestandsaufnahme der Schwächen und Asymmetrien des Pferdes über gezielte Übungen zur Verbesserung der körperlichen Verfassung bis hin zu Anmut, Ästhetik, Harmonie und Leichtigkeit alles, was die Dressur für das Pferd leisten kann.*

*Anja Ilona Beran hat bei Manuel Jorge di Oliveira, selbst Schüler des weltbekannten Nuno Oliveira, die Schule der klassischen Reitkunst durchlaufen. Sie bildet Pferde verschiedener Rassen vom Dreijährigen bis zur Hohen Schule aus. Die jahrhundertealte klassische Reitkunst ist für sie die "Ur-Mutter allen reiterlichen Wissens und das und NUR das ist die Basis für JEDE andere Form guten Reitens".*

Wu Wei Verlag, Isabella Sonntag, Seestr. 54, 86938 Schondorf am Ammersee  
Telefon 0 81 92 / 93 41 92, Telefax 0 81 92 / 93 42 57, eMail [info@wu-wei-verlag.com](mailto:info@wu-wei-verlag.com)



