



vereniging
EIGEN PAARD

Vereniging Eigen Paard

Emoeweg 19-21, 8218 PC Lelystad

Tel: 0320-222326

www.eigenpaard.nl

In de rubriek van de Vereniging Eigen Paard speciale aandacht voor welzijn. De vereniging ziet paardenwelzijn als een van haar speerpunten. In deze rubriek gaat een van de leden van de vereniging in op een onderwerp dat nauw verbonden is met paardenwelzijn. Deze keer aandacht voor de training.

De amazone

Arjette Arkema (37) uit Yde in Noord-Drenthe steekt naast haar fulltime baan als milieucoördinator vele uren in haar passie voor paarden. Ze is jurylid dressuur en brengt haar eigen paard uit op wedstrijden, de vierjarige ruin Amauri (roepnaam Ami, Scandic x Wesley). 'Sinds kort breng ik hem in de B-dressuur uit. Uiteindelijk wil ik graag minimaal Z2 met hem halen, net als met mijn vorige paard Grandeur, die nu van zijn pensioen geniet. Maar ik doe het rustig aan, op een eerlijke manier naar het paard toe.' Dat betekent het paard de tijd geven om zich te ontwikkelen, vervolgt Arjette. 'Ik train al vijftien jaar bij Anneke Oostra. We werken heel erg vanuit ontspanning en nageeflijkheid. Ik rijd nu ongeveer vier keer in de week. Op de andere dagen staat Ami in de wei, af en toe in de stapmolen en soms longer ik hem. Maar hij krijgt zeker ook rustdagen tussendoor. Dat is belangrijk voor een vierjarige die nog groeit; die spieren moeten zich kunnen herstellen. Als hij wat ouder is, gaat het rijden naar vijf keer per week en af en toe een bosritje in de zomer.' Arjette gebruikt zo min mogelijk hulpmiddelen. 'Soms een kort, stomp spoortje. Ami is erg ijverig en leergierig, dus hulpteugels en dergelijke heb ik niet nodig. Liever gebruik ik ook geen zweep, daar houd ik helemaal niet van. Als bit heb ik de beste ervaring met een gewone lichtgewicht watertrens.' De training verloopt meestal volgens een vast stramien. 'Ik

begin met zo'n tien minuten warmstappen. Ik rijd hem voorwaarts-neerwaarts, rijd eens een volte, laat hem een pasje wijken, rijd een gebroken lijn. Dan ga ik aandraven en blijf ik eerst rustig hetzelfde doen. Vervolgens ga ik over in de galop. Als we zo'n 25 minuten bezig zijn, laat ik hem aan de lange teugel stappen. Daarna pak ik hem echt op, ga ik wat strenger rijden en wat meer gesloten. Tot slot stap ik uitgebreid uit; in elk geval tot hij droog is.'

Nieuwe dingen leert Ami stap voor stap. Arjette: 'Als ik hem bijvoorbeeld leer wijken en hij doet één stapje richting de hoefslag, is dat in eerste instantie voldoende en zal ik hem uitgebreid belonen. Ik heb diverse trainingen gedaan bij Annemarie van der Toorn (Monty Roberts Nederland) en heb daarvan opgestoken dat het al een beloning is om de druk eraf te halen.' Arjette rijdt om de drie à vier weken een wedstrijd. 'In de voorbereiding doe ik niets bijzonders. Ik doe mee omdat ik het leuk vind en ga er voorlopig niet heen met verwachtingen. Dat geeft ontspanning en zo houdt mijn paard er ook plezier in.'

De bewegingsfysioloog

Reactie Eric van Breda, medisch sportfysioloog en bestuurslid van Vereniging Eigen Paard:

'Net als iedere atleet is 'tijd' de belangrijkste trainingstool. Immers het duurt voor paarden net zoals voor humaan atleten ongeveer tien jaar voordat het beste uit de atleet is gehaald. Wat men vaak vergeet, is dat spieren zich gemakkelijk aanpassen en vrij snel een stap hoger komen. Pezen, botten en andere fysiologische systemen daarentegen hebben veel langer nodig. Belangrijk is ook het dat je wedstrijden niet rijdt om te winnen, maar ook om zelf – en je paard – ervaring op te laten doen. Trainen en je paard opleiden moet de drijfveer zijn; niet het oranje lintje.'



Surf voor meer info over paardenwelzijn eens naar www.eigenpaard.nl. Hier is tevens te lezen wat de vereniging verder allemaal doet en hoe je lid kunt worden.