

Leren paardrijden was altijd een lang gekoesterde wens van mij, en ik besloot om mezelf deze beginnerscursus cadeau te doen voor mijn aanstaande 60^{ste} verjaardag. Na een heel plezierig kennismakingsbezoek in maart 2017 schreef ik me enthousiast in voor de periode 12 t/m 18 juni 2017, en mijn verwachtingen werden zelfs overtroffen!

Het woord “spoedcursus” wekt misschien een verkeerde indruk, alsof er onder tijdsdruk een ambitieus en vol standaardprogramma moet worden afgewerkt, maar dat is absoluut niet het geval. Er wordt juist een rustige, helder gestructureerde setting aangeboden waarin je op natuurlijke wijze kalmte, zelfvertrouwen en balans ontwikkelt, zowel wat betreft je mentale en fysieke houding tijdens het rijden, als in je relatie met het paard. Er is natuurlijk wel een lesrooster, maar omdat je de enige deelnemer bent aan deze specifieke cursus kan het plan in principe worden aangepast aan jouw eigen behoeften en wensen.

Nu ben ik een echt stadsmens. Toen ik aan de cursus begon was het paard voor mij nog een vreemd en intimiderend wezen. In mijn jeugd in Amsterdam zag ik op straat geregeld werkpaarden staan voor karren en koetsen, en af en toe bereden politie, maar ons kinderen werd verteld dat paarden onberekenbaar waren, en dat ze konden bijten en schoppen: op een afstand blijven was het devies. Enige vrees voor paarden was me dus van jongs af aan bijgebracht. Gelukkig kreeg ik bij deze cursus alle tijd om aan de paarden te wennen.

Als rijmaatje werd me Okkie toegewezen, een van de liefste pony's van de manege. Hij is een stoere Haflinger ruin met jarenlange ervaring. Het was ook bijzonder leerzaam om een paar keer, eerst onder begeleiding, te helpen met de paarden naar en uit de wei brengen, het uitmesten van de stallen, en het voeren. Bij elke rit moet je zelf op- en afzadelen, en het paard borstelen. Bovendien kreeg ik van Twan en Sandra aanschouwelijke lessen in het “lezen” van de gelaatsuitdrukkingen en de lichaamshouding van verschillende paarden.

Op deze manier, door met de dagelijkse gang van zaken mee te lopen, wende ik al snel aan de geur van paardenmest en aan hoe paarden zich gedragen, en was het niet eng meer om met een paard samen te zijn in een heel kleine ruimte. Je hebt dan immers geleerd waar je op moet letten, wat je zelfvertrouwen vergroot. Overigens, wat de geur van paardenpoep en -pies betreft: die is in de stallen bij de Eik niet zo penetrant, omdat er houtkrullen worden gebruikt i.p.v. stro.

Paardenwelzijn is een belangrijk punt in De Eik: de paarden mogen elke dag in de wei lopen en krijgen geen eenheidskost, maar voer dat op elk individueel paard is afgestemd. Ik kreeg een speciale les over dit belangrijke onderwerp van Ingrid, de grondlegster van de manege. De gezondheid van de paarden wordt geregeld gecontroleerd door de dierenarts, de osteopaat en de paardenmasseuse, Karin. Van deze laatste krijg je ook een les, waarbij de lichaamsbouw, houding en gang van het paard worden geobserveerd, en je de externe spiergroepen leert onderscheiden en voelen. Heel leerzaam! Van Twan kreeg ik ook een les over de namen van de lichaamsonderdelen van het paard, en samen met Monique heb ik een hoofdstel uit elkaar gehaald, en weer in elkaar gezet. Al doende leer je dan meteen om de onderdelen van het hoofdstel te benoemen.

Van fysiek ongemak heb ik gelukkig niet veel last gehad. Ik had geen spierpijn, alleen een wat beurs gevoel aan de binnenkant van de knieën, en zadelpijn na de tweede dag. Dankzij een zadeloplegger van gel, en een flesje Arnica druppels, had ik de rest van de week nergens last meer van.

De rijlessen werden door vier verschillende instructeurs gegeven, stuk voor stuk erg spontaan, aardig en deskundig. De trainers van De Eik staan allemaal vol overtuiging achter de lesmethode die door Ingrid is ontwikkeld. Iedereen zit dus op één lijn, waardoor de lessen naadloos op elkaar aansluiten, en er gestructureerd naar bepaalde leerdoelen wordt gewerkt, binnen de mogelijkheden van de cursist op dat moment. Dankzij het feit dat de lesmethode zo helder van structuur is, en alle instructeurs (en Okkie!) zo duidelijk, consequent, en

vriendelijk waren, voelde ik me helemaal op mijn gemak, en kon ik me vol vertrouwen aan het proces overgeven.

Bij De Eik krijg je als beginner eerst les aan de langeerlijn. Dat is een lange lijn waarmee de instructeur het paard onder controle houdt, zodat je als ruiter alle aandacht kunt besteden aan het opvolgen van de aanwijzingen. Tijdens de lessen ben je bezig met twee leerlijnen, die uiteindelijk worden samengevoegd tot één geheel. Bij de eerste leerlijn werk je aan je balans op het paard, totdat je in draf je evenwicht kunt houden met je armen over elkaar gevouwen. De tweede leerlijn gaat over leren sturen met je benen en de teugels, in stap, waarbij de impulsen die je met je handen geeft klein, maar helder moeten zijn. Rukken en trekken aan de teugels is uit den boze, net als proberen om je balans te houden door aan de teugels te hangen. Pas zodra je balans in orde is mag je draven met de teugels in handen.

Alles bij elkaar dus een pittig traject, maar je wordt heel goed begeleid. Aan de ene kant mag je gerust je grenzen aangeven, daar wordt door de instructeurs heel begrijpend en geduldig op gereageerd. Maar tegelijkertijd zijn ze zo ervaren en professioneel, dat ze je precies de juiste aanwijzingen geven op het juiste moment, om telkens weer een stukje voorbij een bepaalde grens te gaan. Ze zijn begripvol maar ook ferm, en door deze combinatie helpen ze je heel effectief om niet in een bepaalde onzekerheid of vermoeidheid te blijven hangen, maar om steeds weer het volgende stapje te doen. De sfeer is van begin tot eind opbouwend en positief, en op vriendelijke wijze uitdagend.

Alle inspanningen leidden uiteindelijk tot een mooi resultaat. Ik sloot de cursus af met twee heerlijke buitenritten van een uur in de zomerzon, onder begeleiding van Twan, relaxed gezeten op Okkie. Ik stuurde zelf, nam op mijn gemak een paar foto's vanaf het paard, en ging zelfs dravend een hellinkje af. Aan het begin van de cursus had ik hier echt niet over durven dromen! Alle lof aan team De Eik, het was een onvergetelijke week. Topklasse!

Lien,
20 juni 2017.