

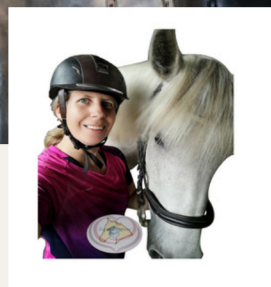
ONTDEK SNEL OF GRONDWERK WAT
VOOR JOUW EN JE PAARD IS

Grondwerk Checklist



Nanda Eberwijn

www.EquiCursus.nl



@EquiPerfect

Inhoud

Introductie	3
Is grondwerk wel iets voor mij?	5
Is grondwerk wel geschikt voor mijn paard?	6
Wat heb je nodig om met grondwerk te kunnen starten en wat zijn de gebruikte materialen	7
Ontspanning	9
Een handige oefening voor jou en je paard	10
Bedankje	11

Hallo, Ik ben Nanda.

Als bevoegen paardenmens en gediplomeerd instructeur geef ik lessen op locatie. En naar mate ik steeds meer ruiters en paarden ben gaan helpen door de jaren, kwam ik er achter dat velen tegen dezelfde problemen aanlopen. Daar wilde ik graag wat aan gaan doen. En hoe kun je dat nou mooier doen dan een cursus geven?!? Daarom heb ik een cursus website opgezet.

Iedere paard verdient het om vol vertrouwen en in ontspanning getraind te worden. Het is aan ons om dat te realiseren.



Ik geloof werkelijk dat grondwerk kan helpen naar een positieve verandering en kijk op de paardensport. En sta klaar om andere ruiters en paarden eigenaren te helpen die een hecht en zelfzeker team willen worden met hun paard. En dit op een ontspannen manier willen bereiken.

- Nanda Eberwijn

Wil jij weten of grondwerk geschikt is voor jou en je paard?

En weet je nog niet wat er nodig is voor grondwerk? Geen punt, want na het lezen van deze checklist weet jij of grondwerk wat voor jou en je paard is en weet je wat je nodig hebt om te starten met grondwerk.

Het doen van grondwerk heeft soms nog wel eens een stoffig imago en zou alleen voor mensen zijn die geen wedstrijden rijden en alleen maar recreatief en buitenritten rijden. Dat is erg jammer, want ook voor de gevorderde ruiter en de wedstrijdruiter valt er veel winst te halen uit het beoefenen van grondwerk.

Met grondwerk kun je goed aan de basis werken, maar er is ook zeker gevorderd grondwerk. Wat opvalt, dat op welk niveau je ook traint; alles draait om de basis. En het hele grappige is wanneer je nog niet zo ver bent wil je misschien die moeilijkere oefeningen uit dat hogere niveau heel graag kunnen. En wanneer je hoog niveau rijdt, ben je aan het verfijnen en dat betekent dat je veelal in de basis aan het werk bent. Eigenlijk zou je het wel best om kunnen draaien – **de basis is het hoogste niveau**. Alles draait om de basis en valt of staat met een goede basis.

Grondwerk en basis dingen oefenen met je paard saai? Nee hoor, dat hoeft zeker niet! Doordat je op een andere manier leert kijken en samenwerken met je paard, kom je weer vele nieuwe uitdagingen tegen. Waardoor grondwerk alles behalve saai is. Naast dat het een nieuwe manier van kijken en samenwerken oplevert, gaat dit veel voordelen geven voor degene die ook onder het zadel rijden. Je paard wordt soepeler en meer ontspannen en verschillende situaties. En als laatst en zeker niet de minste; Je paard voorbereiden op moeilijkere oefeningen in dressuur. Denk aan de zijgangen, als wijken en schouder binnenwaarts. Je paard leren ondertreden, wat de eerste stappen zijn naar verzameling. Wanneer je paard alles vanaf de grond al kent, wordt het een stuk makkelijker om dit in het zadel over te nemen. Want je paard kent de oefening dan al.



Is grondwerk wel iets voor mij?

Grondwerk is voor iedereen te leren. En grondwerk is wat voor jou;

-Als je de communicatie tussen jou en je paard wilt verbeteren. Bijvoorbeeld het op lichte aanwijzing je paard leren achterwaarts vragen. Dat kan dan omdat jullie hetzelfde hebben leren communiceren.

-Als je de samenwerking tussen jou en je paard wilt verbeteren. Oefeningen doen, alsof je samen aan het dansen bent, een hecht team bent.

-Als je paard vaak gespannen is, of vreemde objecten vaak spannend vindt. Je paard gaat meer op jou vertrouwen, door het doen van grondwerk. En jij leert hoe je je paard kunt leren te ontspannen.

-Wanneer jij je paard soepel wilt houden, als je paard wat ouder is bijvoorbeeld en niet meer gereden kan worden. -Als je een paard hebt wat moet revalideren en je al wel wat mag doen met je paard zonder het gewicht van een ruiter.

-Als je je paard wilt voorbereiden op gevorderde oefeningen. Als je je paard wilt leren wijken of wilt leren dat 'ie mag ontspannen tijdens verzameling.

-Wanneer je een jong paard hebt wat alles nog moet leren dan is grondwerk de perfecte basis om je paard mee te geven. En zadelmak maken of het beleren voor de wagen veel simpeler. Omdat het jonge paard dan al heeft geleerd hoe te ontspannen en samenwerken.

Is grondwerk wel geschikt voor mijn paard?

Ieder paard is geschikt om grondwerk mee te doen. Het maakt niet uit van welk ras je paard is, of hoe groot of klein je paard is. En of je nu GrandPrix wedstrijden rijdt of alleen soms een buitenritje. Een jong paard van twee jaar of een wat ouder paard wat de twintig is gepasseerd. Elk paard kan nog leren in grondwerk.



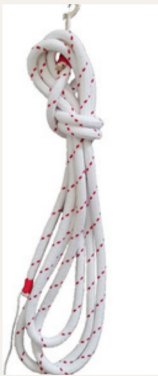
Grondwerk is dus voor ieder paard en dus ook voor jouw paard als;

- je paard vaak spanning in z'n lijf heeft. Spierspanning in de hals, rug of achterhand is veel voorkomend en kan voor een groot deel opgelost worden, door het doen van grondwerk.
- je paard niet stil blijft staan op de poetsplaats of tijdens het opstijgen. Je leert je paard wachten en daarin te ontspannen. Zodat je rustig je paard kunt poetsen, opzadelen en veilig kunt opstappen.
- je paard lichamelijke ongemakken heeft, zoals kissing spines. Omdat er in grondwerk veel vanuit ontspanning en een neutrale hoofd hals houding gewerkt wordt, is het zeer geschikt voor paarden met bijvoorbeeld kissing spines.
- Je paard veel schrikt van vreemde objecten. Dan kun je door middel van grondwerk je paard leren hoe 'ie met zo'n situatie om kan gaan. Zodat jullie meer veilig langs die spannende objecten kunnen.
- Je paard loopt niet braaf mee van en naar de weide. Leer je paard mee lopen, samen lopen. Klinkt heel eenvoudig he? Maar vele paardeneigenaren lopen hier tegenaan, omdat echt leren meelopen soms nog niet zo simpel is.
- Je paard met van alles bezig is behalve mat jou. Een kijkerig paard leert beter focus te houden bij jou door grondwerk te doen.

Wat heb je nodig om met grondwerk te kunnen starten en wat zijn de gebruikte materialen.



Om te weten wat je nodig hebt, kun je even kijken voor welk doel je grondwerk wilt gaan doen. Begin je net en wil het gewoon eens proberen, dan kun je het heel simpel en voordelig houden, zie dan punt 1). Of ben je al wat verder gevorderd en wil je richting rechtrichten en dressuur oefeningen verbeteren en aanleren, kijk dan ook even bij punt 2) hieronder;



1) Begin lekker simpel; met alleen een touwhalster en een leadrope, kun jij al aan de slag

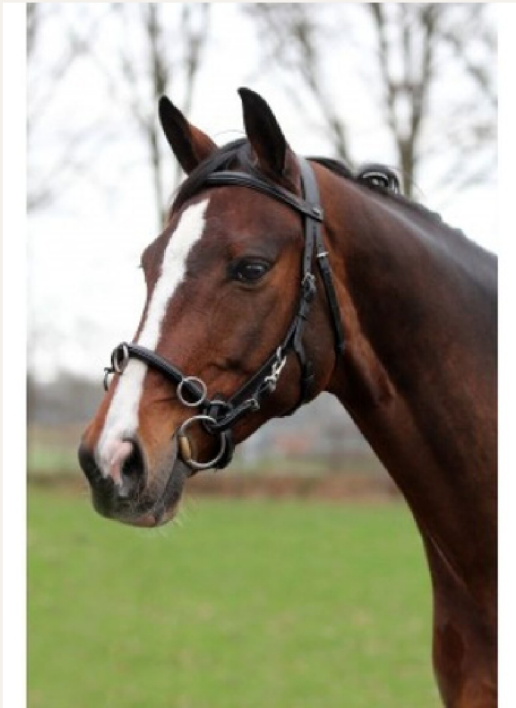
Hierbij is het wel belangrijk dat het touwhalster goed passend is en aansluit om het paardenhoofd. Niet strak aangesnoerd, maar wel aansluitend. De leadrope die je gebruiken kunt is er een van 4,5 meter lang en ca 12mm dik. Wil je het traditioneel houden, dan kun je kiezen voor de meest gebruikte leadrope en die is wit. Voor de mensen die van setjes houden: Het leuke is dat zowel de touwhalsters als de leadropes er tegenwoordig ook in hele leuke en vrolijke kleuren te koop zijn.

2) Ben je al wat verder gevorderd

en/of wil je richting dressuur, rechtrichten en de hogere dressuur oefeningen in de toekomst aan de hand kunnen doen. Of wil je de dressuur oefeningen vanaf de grond gaan aanleren, zodat je daar in het zadel voordeel van kunt hebben. Dan kun je een overstap maken om grondwerk met een kaptoom te gaan maken.

Met een kaptoom heb je net iets meer mogelijkheden. De kaptoom maakt het namelijk mogelijk om stelling te kunnen vragen bij je paard. En dat je paard stelling kan aannemen heb je nodig in vele dressuur oefeningen.

Naast een kaptoom is een enkele of gewone teugel(s) en een dressuurzweepje nodig.



Ontspanning

Of je nu met een touwhalster en leadrope, of met een kaptoom en teugel **grondwerk** gaat doen.

Beide beginnen hetzelfde;

Vanuit rust en ontspanning.

Een paard leert namelijk ook het best wanneer het met rust benaderd wordt. In een stressige situatie zal een paard weinig meekrijgen van wat jij 'm wilde leren.

Belangrijk is dus, dat jij je paard leert dat ie in iedere situatie kan en mag ontspannen.

Hier ga ik je een klein stukje mee op weg helpen. Op de volgende pagina vind je een oefening, die je met je paard kunt gaan doen.



Een handige oefening voor jou en je paard

Eén van de eerste oefeningen in de grondwerk cursus en direct ook een hele belangrijke is 'hoofd-laag'. In de oefening 'hoofd-laag' vraag je het hoofd van je paard omlaag. Dus niet afdwingen, maar vragen. Wanneer je paard het hoofd omlaag brengt, zal de hartslag per direct dalen. Dus wanneer je paard spanning heeft en je kunt je paard leren om het hoofd omlaag te doen, dan heeft het dus direct al een ontspannend effect.

Hoe ga je te werk; Vraag met een zachte hand, een korte en rustige ophouding naar beneden, aan de leadrope of teugel. (de leadrope zit onder aan het touwhalster vast of de teugel aan de middelste ring op de kaptoom).

Beloon je paard bij de eerste intentie dat 'ie z'n hoofd omlaag wil brengen. Belonen kan met een aai op een plek dat 'ie het fijn vind, een stemhulp 'goedzo' bijvoorbeeld of een brokje voer. Het is maar net waar je voorkeur naar uit gaat. Persoonlijk gebruik ik altijd een brokje. Maar let op, bij een voerbewoning moet je heel consequent zijn én blijven, zodat je paard niet gaat schooien.

Reageerde je paard niet op de hele zachte en kleine ophouding. Dan kun je de ophouding op de leadrope of teugel iets groter maken. Zorg er wel voor dat wanneer je een hulp groter maakt, je wel altijd vriendelijk blijft. En beloon zodra je paard het hoofd omlaag brengt. Wanneer je paard ook deze keer, bij de wat grotere hulp niet reageert, kun je het hoofd, i.c.m. de zachte ophouding naar beneden, mobiliseren. Dat betekent dat je het hoofd van je paard rustig even naar rechts en/of links brengt. Grote kans dat je paard het hoofd nu wel laat zakken. Beloon op de kleinste reactie van je paard. Dus ook als 'ie het hoofd maar een klein beetje laat zakken. Zo leert je paard wel in de juiste richting mee te denken.



Bedankt

Dat je mijn e-book heb aangevraagd en ik hoop dat je het leuk vond om het te lezen. En als bedankje hier nog even de kortingscode voor je Checklist15, deze code geeft jou een korting van 15% op de lijnen en leadropes van Equi Perfect

Mocht je ook nog interesse hebben voor de online grondwerk cursus, dan vind je deze op www.EquiCursus.nl Heb je naar aanleiding hiervan nog vragen, neem dan zeker nog even contact met mij op via info@equi-perfect.nl

*Liefs,
Nanda*