

Impuls, wat is het, hoe kun je het opwekken, vasthouden en verbeteren?

Impuls is één van de onderdelen uit het skala der ausbildung en is onlosmakelijk verbonden met de andere onderdelen. De andere onderdelen zijn takt, regelmaat, ontspanning, rechtgerichtheid en verzameling.

Impuls: de voorwaartse drang van het paard, opgewekt én gecontroleerd door de ruiter.

Eén zinnetje, maar wel een hele belangrijke want m.i. omhelst dit precies waar het om gaat in paardrijden. Een vraag stellen aan je paard en daarmee iets opwekken (het antwoord van je paard) en dat onder controle houden. Simpelweg voorwaarts gaan houdt al in dat je paard een bepaalde mate van impuls moet hebben, een voorwaartse reactie op je beenhulp.

Uiteraard zijn de andere onderdelen van het skala evenredig belangrijk maar zonder door de ruiter opgewekte en gecontroleerde drang naar voren zijn die ook niet aan de orde. Wel beïnvloeden ze elkaar. Voorbeeld: een niet rechtgericht paard zal meer moeite hebben met het opwekken van impuls. Daarentegen kan een paard zonder impuls niet rechtgericht worden.

Opdelen in stukjes

Laten we de definitie eens opdelen in stukjes. Dat zijn er eigenlijk maar twee. Het opwekken en het controleren. Om energie oftewel voorwaartse drang op te wekken geven we beenhulpen. Je paard moet vlot en zonder moeite een voorwaartse reactie willen geven op je beenhulp. Helaas zie ik zowel in mijn dagelijkse praktijk als instructeur en ook als jurylid dit nog wel eens mis gaan. Bij het geven van een beenhulp is het van groot belang dat je paard een reactie kan geven! Vaak zie je dat een ruiter niet stil zit, constant aandrijft of gewoon maar genoeg neemt met het beetje antwoord dat het paard geeft. Om een goede beenhulp te kunnen geven zul je dus in balans moeten kunnen zitten, een eenduidige en duidelijke hulp moeten geven en daar een reactie op willen krijgen. Dit laatste deel vind ik het belangrijkste. Er van uitgaande dat je in staat bent om een duidelijke hulp te geven dan moet de reactie van je paard naar jouw wens zijn. Die wens zou moeten bestaan uit een directe en energieke drang naar voren. In mijn lessen en in mijn eigen rijden werk ik hier dagelijks aan. Jij stelt een vraag en je paard geeft het antwoord. (Kent hij dit nog niet dan kun je door herhaling en beloning hem dit antwoord leren, maar voor nu gaan we er even van uit dat je paard weet wat voorwaarts gaan op een beenhulp is.)

Dan deel 2 van de definitie. Controle van de opgewekte energie. Reageert je paard vlot op je beenhulp dan is het zaak om de energie en de voorwaartse drang onder controle te kunnen houden en om te zetten in effectieve beweging. Wegrennen, tegen je been in hangen of verzet in welke vorm dan ook zijn niet gewenst. Om de opgewekte energie te kunnen controleren maak je gebruik van je teugelhulp en zit. Je rijdt op deze manier de energie van je paard met je been je hand in waar je hem met een korte en duidelijke ophouding tegen houdt. Ook nu geldt weer dat je niet aan je teugels blijft hangen. Zodra je dat doet ontstaat er spanning in het lijf van je paard en wordt het touwtrekken met op voorhand je paard als winnaar. Ook als je paard loperig blijft zorg je er voor dat je “pomp remt”. Valt je paard stil na je ophouding of vertraagt hij te veel kom dan onmiddellijk weer met een beenhulp. Het spreekt voor zich dat je ook op je teugelhulp een duidelijke reactie wilt hebben. Combineer het sluiten van je hand met het sluiten van je zit door iets achterover in te leunen en je lang te maken. Uiteindelijk zul je merken dat het iets inleunen vaak al voldoende gaat worden om controle te krijgen over de snelheid van je paard. Komt je paard terug op je hulp, maak dan onmiddellijk het contact met de mond weer zacht en blijf niet hangen aan je teugel.

Oefeningen:

- 1- Om je paard meer aan je been te krijgen kun je overgangen gaan rijden. Voor mij werkt de stap-draf-stap overgang het beste. Vanuit stap draaf je aan, neem alleen genoeg met een vlotte directe reactie en maak onmiddellijk weer de overgang naar stap en van daar uit weer naar draf. Draaf of stap geen lange stukken maar doe dit enkele passen zodat je paard op moet gaan letten en steeds scherper reageert op je hulpen. Hou je hulpen klein en zacht, zodat je bij te weinig reactie van je paard de hulp nogmaals maar dan wat groter in kunt zetten. Je kunt deze oefening natuurlijk volledig naar eigen inzicht uitbreiden. Overgangen van achterwaarts naar draf, stap-galop-draf, bedenk het maar. Niet alleen is het een goede training om je paard aan het been te krijgen, maar ook een fijne krachttraining.
- 2- Om meer impuls te krijgen kun je gaan schakelen binnen de gang. Impuls begint vanuit de achterhand en door het opvragen van extra impuls gaat je paard langere passen maken en meer ondertreden. Dat helpt dan weer bij het verbeteren van de balans met meer kracht en snelheid. Dit kun je trainen door je paard binnen de gang 1 of 2 passen naar voren te rijden en dan weer op te vangen en met je zit (iets achterover inleunen) de balans weer naar het achterbeen te brengen. Let er op dat je paard niet versnelt of vertraagt, het tempo moet gelijk blijven. Dus wees alert en reageer snel, maar vooral: herhaal!

Je weet dat je goed bezig bent als je paard lichter wordt in je hand, met meer veer in zijn pas gaat lopen en minder gespannen voelt in zijn lijf!