

FACTSHEET

Spanning bij je paard: signalen vóórdát het zichtbaar wordt

De 'net niet' beweging

Verandering in timing

Energie die weglekt

Overreageren op kleine prikkels

Verandering in vaste gewoontes en voorkeuren

Langere hersteltijd



De meeste spanning bij paarden blijft onopgemerkt... tot het zichtbaar wordt in beweging of gedrag.

Wat goed dat je je hierin verdiept.



Mijn naam is Anoeska Zijlstra. Met Holos Equine help ik paarden-eigenaren om beter te zien, voelen en begrijpen wat er in het lichaam van hun paard gebeurt.

In mijn werk kijk ik niet alleen naar wat direct zichtbaar is, maar juist naar de kleine signalen die daaraan voorafgaan. Ik kom dan ook vaak paarden tegen waarbij die vroege signalen al aanwezig waren, maar nog niet herkend werden.

Want juist in die vroege herkenning zit vaak de sleutel.

Deze factsheet helpt je daarbij. Op de volgende pagina's geef ik je een aantal aanwijzingen om die signalen eerder te herkennen, zodat je kunt bijsturen vóórdát het een probleem wordt. Zo kunnen jij en je paard ontspannen blijven samenwerken.

Je hoeft niet alles meteen op te lossen. Zie wat je waarneemt als informatie, niet als een los incident. Kijk of hetzelfde patroon zich vaker laat zien en neem het serieus voordat het voor iedereen zichtbaar wordt.

Twijfel je? Dat gevoel van 'ik weet het niet helemaal' is vaak al het eerste signaal. Juist daar kun je het verschil maken. Je mag me altijd een bericht sturen, ik kijk graag met je mee.

Liefs, *Anoeska*

De 'net niet' beweging

Niet kreupel. Niet duidelijk iets aan de hand, maar toch...
Het loopt gewoon niet meer helemaal lekker en niet meer vanzelf.

Let op

- een pas die *nét* niet afmaakt (alsof de beweging ergens vroegtijdig stopt)
- steeds dezelfde mini-hapering op exact hetzelfde punt (bijv. in een bocht of overgang)
- een beweging die *wél* lukt... maar alleen als jij het 'erdoorheen rijdt'

Check

Laat iemand anders kijken of film één oefening meerdere keren. Zie je steeds hetzelfde moment terugkomen? Dan is het geen toeval.

Verandering in timing

Niet hoe iets eruitziet, maar wanneer het gebeurt.

Let op

- je geeft een hulp en er zit een vertraging op die er eerder niet was
- overgangen voelen 'plakkerig' in plaats van vloeiend
- een been dat net een fractie later meekomt in de beweging

Check

Moet je een zwaardere hulp geven dan normaal?
Moet je meer doen om dezelfde reactie te krijgen?
Dan klopt de timing niet meer.

Energie die weglekt

Je paard begint goed, maar kan het niet vasthouden.

Let op

- eerste rondjes zijn oké, daarna zakt het weg
- tempo blijft, maar de 'draagkracht' verdwijnt
- je bent steeds kleine correcties aan het geven om het bij elkaar te houden

Check

het verschil tussen 'niet willen' en 'niet kunnen' volhouden. Niet kunnen zie je vaak pas wat later ontstaan dan niet willen.

Overreageren op kleine prikkels

Spanning laat zich niet alleen zien als minder. Soms juist als méér.

Let op:

- een grotere reactie op een lichte hulp dan je gewend bent
- sneller uit balans bij kleine veranderingen (overgang, wending)
- moeite om weer terug te schakelen na een prikkel

Dit betekent vaak dat het lichaam van je paard al onder spanning staat. Waardoor er minder ruimte voor je paard is om alle prikkels te verwerken.

Verandering in vaste gewoontes en voorkeuren

Je paard laat zien wat nog wél lukt.

Let op:

- één kant om worden de oefeningen steeds makkelijker, de andere vermijd je (onbewust)
- bepaalde oefeningen 'verdwijnen' uit je training
- je merkt dat je zelf dingen anders gaat doen om alles soepel te laten verlopen

Check

Wat ben jij gaan aanpassen zonder het door te hebben? Daar zit vaak de ingang naar herkenning bij wat er bij je paard speelt.

Langere hersteltijd

Soms zie je de signalen pas na de training.

Let op

- stijfheid die niet direct zichtbaar is, maar later opvalt (bijv. bij wegzetten of volgende dag)
- gedrag dat verandert ná het rijden (onrustig, juist vlak, minder interactie)
- plekken die gevoeliger worden bij poetsen dan normaal

Herstel dat vertraagt = belasting die niet goed verwerkt wordt. Dit kan wijzen op spanning of compensatie.