



STARTEN MET GRONDWERK DOE-BOEK

Wanneer je onbelast, dressuurmatig wil trainen,
Voor een sterker, soepeler en zelfgedragen paard.

JANINE VAN DER MEER

W E L K O M

Hi, wat leuk dat je er bent!

Je hebt de stap gemaakt te willen starten met dressuurmatig grondwerk.
Groeien in kennis. Groeien in kunde.
Misschien wel om te groeien in een hele nieuwe trainingsmethode.
Groeien voor jezelf, voor je paard of eigenlijk voor jullie allebei.
Wat je hier ook hoopt te leren, ik ben blij dat je er bent!

Dit doe-boek gaat jou helpen om alle informatie vanuit de cursus toe te passen in de praktijk. De vragen die in de cursus besproken worden, zijn hier uitgeschreven samen met nog andere opdrachten, checklisten en ruimte om jouw notities & gedachtes op te schrijven.

Door dit doe-boek te gebruiken & in te vullen, heb je straks een mooie samenvatting van alles wat je hier geleerd hebt, en kan je mooi jullie eigen groei terug zien!

Het is met liefde gemaakt om jou te helpen om met grondwerk aan de slag te gaan en het te integreren zodat je hier de rest van jouw paardenleven plezier van kan hebben. Dus wees een beetje lief voor jezelf.
Neem de tijd & geniet samen met jouw paard van de reis.

Liefs, Janine

JANINE & PIZARRO

Met dit paard is het allemaal begonnen voor mij, Pizarro. Een operatie aan zijn knieën & een lastig lijf maakte dat ik op een andere manier wilde trainen dan alleen met rijden.

Dankzij grondwerk is hij fysiek & mentaal meer gegroeid dan ooit te voren.
En dat gun ik jouw paard ook!



ZO WERKT DE CURSUS

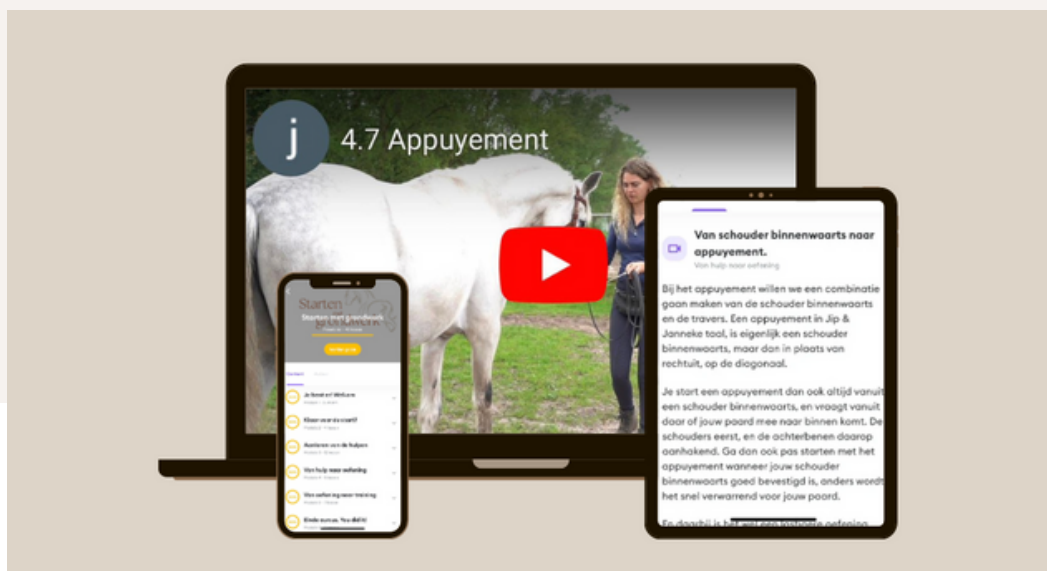


ONLINE LEEROMGEVING
COMMUNITY WEEK
DOELEN STELLEN

ONLINE LEEROMGEVING

Er is een online leeromgeving met video's & een community week.

Er zijn dus verschillende manieren om jouw kennis te vergroten. De volgorde van de video's in de online leeromgeving is zo opgebouwd dat wanneer je de video's van boven naar onder volgt, er een logische volgorde zit voor de opbouw van je trainingen.



Maar wat gaat er voor zorgen dat je deze video's gaat kijken?

Wat helpt, is om voor je start te bedenken hoe je de cursus volgen wil & wil gaan toepassen. Op die manier creëer je voor jezelf een stok achter de deur om hier mee aan de slag te gaan.

01

Schrijf voor jezelf op hoe je de online leeromgeving wil gebruiken.

Kijk je bijvoorbeeld elke dag 2 video's, of elke maandag een video, of kijk je hem misschien in een keer af?

02

Wanneer wil je de cursus helemaal bekeken hebben?

Prik voor jezelf een datum, misschien wel voor de community week?

DOELEN CHECKLIST

CHECKLIST

Op de vorige pagina heb je aangegeven hoe je de cursus wil gaan bekijken. Onderstaand overzicht kan je voor jezelf invullen om je aan je eigen gemaakte afspraak te houden.
Kruis aan wat voor jou van toepassing is.

	PER WEEK / DAG / MAAND	AANTAL VIDEO'S	GEDAAN
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐
6			☐
7			☐

DOELEN CHECKLIST

CHECKLIST

Op de vorige pagina heb je aangegeven hoe je de cursus wil gaan bekijken. Onderstaand overzicht kan je voor jezelf invullen om je aan je eigen gemaakte afspraak te houden.
Kruis aan wat voor jou van toepassing is.

	PER WEEK / DAG / MAAND	AANTAL VIDEO'S	GEDAAN
8			☐
9			☐
10			☐
11			☐
12			☐
13			☐
14			☐

COMMUNITY WEEK

In de community week krijg je een week lang persoonlijke begeleiding
& is er de mogelijkheid om al jouw vragen te stellen.

Schrijf jouw vragen hier op, zodat je deze of terug kan zoeken in de video's, of kan stellen in de community week.



01 Vragen om te stellen tijdens de community week:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DOELEN STELLEN

Je bent gestart met de cursus met een reden.
Deze reden opschrijven gaat je helpen om helderheid te krijgen en helpt je daardoor om je doelen te behalen!



01 Wat is jouw lange termijn doel, voor over 3 maanden?
Je kan deze splitsen in een mentaal & een fysiek doel.

02 Wat is jouw korte termijn doel?
Waar wil je elke training in groeien?
Ook dit kan je splitsen in een mentaal & fysiek doel.

ZO WERKT DE CURSUS

NOTITIES

[illegible]

KLAAR VOOR DE START



DRESSUURMATIG GRONDWERK
WAT HEB JE NODIG?

DRESSUURMATIG GRONDWERK



We gaan starten met grondwerk!

Grondwerk wordt als term zo vaak gebruikt, terwijl iedereen hier iets anders mee bedoelt. Het grondwerk wat wij gaan doen kan je vergelijken met het rijden van dressuur maar dan vanaf de grond, startend vanuit stilstand en later vanuit stap.

We beginnen vanuit stilstand om de hulpen aan te leren.

Het maakt je bewust van je lichaamshouding, van de hulpen die je geeft, van de samenwerking. Door zo samen vanaf de grond te werken, kan je beetje bij beetje zoeken naar hoe klein je de hulpen kan maken. Hoe zacht je op elkaar ingespeeld kan raken.

Vanuit die zachte basis gaan we uitbouwen.

Eerst gaan we starten met het aanleren van deze hulpen.

Deze hulpen gaan we bevestigen, waarna deze uitgebouwd worden.

Steeds een beetje meer tot je ineens dressuurmatige oefeningen met je paard loopt! Op de volgende pagina vind je het proces wat je samen met jouw paard mag gaan doorlopen.

3 STAPPEN

PROCESS

STAP EEN

AANLEREN

Je start altijd met het aanleren van een hulp. Dus bijvoorbeeld dat je paard een pas van je af zet. Dit kan met een stemhulp, een hulp met de zweep en met je lichaamshouding.

STAP TWEE

BEVESTIGEN

Deze hulp ga je belonen en bevestigen, zodat jouw paard precies snapt wat jij bedoelt. Elke pas, elk mini stapje in de goede richting ga je belonen, net zo lang tot er geen twijfel meer bij jouw paard zit op het antwoord van jouw vraag,

STAP DRIE

UITBREIDEN

Daarna ga je deze hulp uitbreiden en je hulp verfijnen. Daarmee groeit jouw hulp uit tot een oefening en begint deze cirkel eigenlijk weer van voor af aan.

WAT HEB JE NODIG?



Om te starten met grondwerk heb je niet zo veel nodig. Je zou al kunnen starten met een (touw)halster met touw en een zweepje. Je hoeft dus niet gelijk allerlei materialen aan te schaffen voor je wil gaan starten.

Wel kan het zijn dat je door het materiaal een beetje vast kan lopen. Met een (touw)halster kan je je paard voor het dressuurmatig grondwerk minder goed begeleiden dan wanneer je dit met een kaptoom doet. Daarom zou ik je wel willen aanraden, dat wanneer je hier vaker mee gaat oefenen, je wel je materiaal hier op aanpast. De kaptoom is hierbij de belangrijkste.

Wanneer jouw basis hulpen bevestigd zijn kan je natuurlijk eens gaan kijken of je de hulpen ook kan vragen zonder halster, maar bijvoorbeeld alleen op je lichaamshouding en een stemcommando.

Op de volgende pagina vind je een lijst inclusief omschrijving van mijn favoriete benodigdheden voor het grondwerken.

BENODIGDHEDEN

KAPTOOM & GRONDWERKLIJN

Een kaptoom is een soort hoofdstel, met ringen op de neusriem. De lijn maak je aan de middelste ring vast, waardoor je een zachte verbinding krijgt via de neus van het paard.

DRESSUUR & MENZWEEP

De zwepen worden gebruikt als verlengde van ons lichaam, om het paard hulpen te geven. De menzweep is nog een stukje langer en deze is vaak handig voor het aanleren van de hulp "In".

VOERBELONING & BUIDELTASJE

Je paard belonen voor zijn inzet is erg belangrijk. Ik doe dit door voerbeloningen te geven, die ik bewaar ik een apart buidelstasje. Dit schept een stukje duidelijkheid voor het paard.

PIVO

Naast dat je heel veel ziet en voelt aan je paard, is het ook fijn om je eigen trainingen terug te kunnen zien. Dit is super leerzaam. Hierom gebruik ik de PIVO. Een apparaat waar je je telefoon in zet, en met je meedraait terwijl hij je filmt.

BENODIGDHEDEN

CHECKLIST

WELKE PRODUCTEN HEB JIJ AL?
OF STAAN NOG OP JOUW WENSENLIJST?

- ☐ Kaptoom
- ☐ Grondwerklijn
- ☐ Buideltasje
- ☐ Voerbeloningen
- ☐ Dressuurzweep
- ☐ Menzweep
- ☐ Pivo
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

KLAAR VOOR DE START

NOTITIES

[illegible]

HULPEN AANLEREN



EIGEN LICHAAMSHOUDING
BASIS HULPEN
AAN DE SLAG

LICHAAMSHOUDING



Voor het grondwerk gaan we niet alleen aan de slag met de lichaamshouding van jouw paard. Om jouw paard goed te kunnen begeleiden is het belangrijk om je ook bewust te zijn van jouw eigen lichaamshouding.

Als je jouw paard bijvoorbeeld een pas naar je toe wil laten doen, maar jouw lichaam staat recht naar het paard toe. Dan kan jouw hulp wel aangeven dat het paard naar jou toe mag komen, maar jouw lichaam verteld iets anders.

Probeer je vaker bewust te zijn, wat het is dat jouw lichaam aan het paard verteld. Probeer daar eens vaker over na te denken en bij stil te staan als je vast loopt .

Wees je tijdens het werken met jouw paard dan ook bewust van:

JE ADEMHALING,

Adem eens 3 keer diep in en uit voor je start.

JE SCHOULDERS.

Vaak trekken we deze op. Probeer ze te ontspannen.

JE VOETEN.

Hoe stabiel sta je op de grond? Ga stevig staan.
Verdeel je gewicht over beide benen.

BASIS HULPEN



We starten met het aanleren van een aantal basis hulpen.
Het idee hierachter is dat met het aanleren van deze hulpen, je het paard bewust maakt van zijn lichaam en hierdoor het lichaamsbewustzijn en de lichaamscontrole van het paard traint.

De basis hulpen die je hier voor gaan gebruiken zijn:

HALS LATEN ZAKKEN
VERPLAATSEN VAN HET GEWICHT
PAS NAAR ACHTER
PAS OPZIJ
PAS NAAR BINNEN

Bij het verplaatsen van de voeten van het paard, wil je de hulpen altijd zowel aan de voorbenen als aan de achterbenen aanleren. En je wilt dit altijd aan zowel de linker als de rechter kant van het paard kunnen vragen. Voor de precieze uitleg kan je het beste de video's uit module 3 kijken waarin per hulp uitgebreid uitleg wordt gegeven.

Als geheugensteuntje vind je op de volgende pagina een mini samenvatting.

HALS LATEN ZAKKEN

Doel: Paard leren om de hand te mogen volgen.

Hoe ziet het er uit: Paard draagt hals in verlengde van de rug.

Hulp: Zweepje wijst naar de schoft van jouw paard, vraag of jouw paard je hand wil volgen naar beneden.

Stemhulp: Zakken.

VERPLAATSEN VAN HET GEWICHT

Doel: Leren gewicht naar achterhand te verplaatsen.

Hoe ziet het er uit: Lichaam gaat naar achter, waar de voeten van het paard blijven staan.

Hulp: Zweepje naar borst paard. Eigen gewicht naar voren.

Stemhulp: Op.

PAS NAAR ACHTER

Doel: Lichaamscontrole & begin verzamelen.

Hoe ziet het er uit: Paard stapt ontspannen, pas voor pas, naar achter.

Hulp: Zweepje tikt op de grond, loop naar paard toe.

Stemhulp: Terug.

PAS OPZIJ

Doel: Lichaamscontrole & begin schouder binnenwaarts.

Hoe ziet het er uit: Alle 4 de voeten mogen gecontroleerd, een pas tegelijk, van je af zetten. Stel de vraag per voet.

Hulp: Zweepje wijst onderlangs naar betreffende voet.

Stemhulp: Opzij.

PAS NAAR BINNEN

Doel: Lichaamscontrole & begin travers en renvers.

Hoe ziet het er uit: Alle 4 de voeten gecontroleerd, een pas naar je toe kunnen laten zetten. Stel je vraag per voet.

Hulp: Zweepje wijst bovenlangs naar betreffende voet.

Stemhulp: In.

AAN DE SLAG



We hebben de basis hulpen besproken, en je weet nu ook waar je in je eigen lichaam op kan letten. Dus de hoogste tijd om dit in de praktijk te gaan oefenen en aan de slag te gaan!

Om alle hulpen in een dag aan te leren is teveel van het goede. Het aanleren van deze basis hulpen zit hem vooral in de kracht van herhaling. Positieve intenties van het paard belonen tot de puzzelstukjes op hun plek vallen. Het is dan ook voor jezelf & voor jouw paard fijn als je hier in verschillende, korte trainingen mee gaat oefenen.

Wat hierbij kan helpen is om een plan voor jezelf te maken. Niet dat er niet van dit plan afgeweken kan worden, wel om een beetje houvast te bieden. We hebben namelijk allemaal wel eens in de bak gestaan, niet wetend waar te beginnen. Dat gaan wij hierdoor voorkomen.

Op de volgende pagina vind je een weekplanner. Vul deze planner voor jezelf voor de komende week in, zodat je iets hebt om op terug te vallen.

Plan bijvoorbeeld per dag 2 of 3 hulpen in, waar je mee wil gaan oefenen.

Daarna heb je de ruimte om de trainingen per dag te evalueren.

Door het uit te schrijven, heb je iets om op terug te kijken en zie je beter welke vooruitgang jullie samen boeken.

Achter in dit DOE-BOEK zal je nog meer van deze weekplanners & groei momentjes terug vinden, zodat je deze vaker kan blijven gebruiken.

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: ——— / ——— / ———

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

○

○

○

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: ——— / ——— / ———

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐	
☐	
☐	
☐	

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐	
☐	
☐	
☐	

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:

HULPEN AANLEREN

NOTITIES

[illegible]

VAN HULP NAAR OEFENING



MINDSET
MIDDEL OF DOEL
UITBOUWEN NAAR OEFENINGEN

MINDSET



Misschien denk je;
"Ja, nu weet ik het wel. Ik wil gewoon die oefeningen aanleren".
En dat snap ik. Toch is dat niet altijd de beste weg.

Die oefeningen kunnen er nog zo gaaf uit zien, maar als het lichaamsgebruik van je paard niet correct is, dan doet zo'n oefening op de lange termijn meer kwaad dan goed. Hierom is het juist heel belangrijk om tijd te steken in het aanleren van de basis hulpen voor je gaat starten met het aanleren van de oefeningen.

Als je jouw training gaat zien als puzzel, waar je steeds een puzzelstukje van leggen kan, zonder dat je de puzzel gelijk helemaal dicht kan leggen, dan zal je zien dat je met veel meer compassie naar jouw paard gaat leren kijken.

Ik hoop je mee te geven dat we op een andere manier naar onze trainingen kunnen kijken. Tuurlijk willen we de gestelde doelen behalen, maar het gaat vooral om de reis die jullie samen af gaan leggen.

De groei die jullie gaan doormaken, het plezier wat jullie er aan gaan beleven en hetgeen wat het jullie fysiek & mentaal gaat brengen.

We focussen ons dan ook op het elke keer kunnen leggen van een stukje van de puzzel, in plaats van het zo snel mogelijk aanleren van alle oefeningen.

MINDSET



Op die manier blijft het leuk voor jou, want dan kan je makkelijker kijken naar welke stappen jullie per dag vooruit zetten. En blijft het fijn en behapbaar voor jouw paard.

Je bent aan het trainen. Het is nieuw voor jou, nieuw voor jouw paard. Het is een leerproces. Leren doe je door fouten te maken, te proberen, te vallen en het daarna nog een keertje te proberen.

Door op een zachte manier te gaan kijken naar jouw trainingen, en deze momenten te gaan zien als leerproces in plaats van als einddoel, zal je mentaal & fysiek minder snel over de grenzen van jouw paard gaan.

Je wil als trainer snappen wat je traint, begrijpen wat je aan je paard vraagt, en weten waarom je iets aan jouw paard wil vragen.
Wat train je nou eigenlijk met deze oefeningen?

Deze vragen wil je voor jezelf kunnen beantwoorden voor je een vraag aan jouw paard gaat stellen.

Wil het aanleren van een oefening niet helemaal lukken?

Doe dan een stapje terug, waarschijnlijk is de aangeleerde hulp dan nog niet helemaal bevestigd. Probeer dan om de hulp kleiner te vragen, dit te bevestigen en vanuit daar uit te bouwen.

MIDDEL OF DOEL

“Een correct uitgevoerde oefening is het resultaat van correct lichaamsgebruik.
Correct lichaamsgebruik is het doel.
De oefening is het middel om het lichaamsgebruik te trainen.”

Op de vorige pagina haal ik het al even aan.
Als trainer van jouw paard is het belangrijk om te weten wat je traint.
Straks wanneer we het inhoudelijk over de oefeningen gaan hebben, ga ik je meenemen in wat je traint met welke oefening.

Toch vind ik het belangrijk om hier een inleidend verhaal aan vooraf te doen. Ik wil namelijk wel benadrukken dat het uitvoeren van “de perfecte oefening” niet het trainingsdoel is waar ik naar toe wil werken met je.

Dat klinkt misschien tegenstrijdig, gezien ik je wel deze oefeningen ga aanleren. En daarom wil ik hier extra aandacht aan geven.

**Een correct uitgevoerde oefening is het resultaat van correct lichaamsgebruik.
Correct lichaamsgebruik is het doel.
De oefening is het middel om het lichaamsgebruik te trainen.**

Lees bovenstaande zinnen eens een paar keer door, om ze te laten landen.

Ik wil dan ook met je werken naar correct lichaamsgebruik van jouw paard.
Hoe het trainen van dit correcte lichaamsgebruik er uit ziet, zal per combinatie verschillen omdat het ene paard nu eenmaal meer aanleg heeft voor het een of het ander. Dat is juist leuk, want dat maakt dat je jouw paard kan leren trainen in plaats van een kunstje aan kan leren.

Leer kijken naar jouw paard, zodat je weet waar je jouw paard mee kan helpen en waar je welke oefeningen voor in kan zetten.

UITBOUWEN NAAR OEFENING



Als je de basis hulpen aangeleerd hebt, dan wil je deze beetje bij beetje gaan uitbreiden zodat ze oefeningen worden. Deze oefeningen gaan jouw paard helpen om meer lichaamsbewust te worden, maar hebben ook een hoop fysieke voordelen voor jouw paard.

Maar welke oefeningen hebben we dan?

GRONDWERK OP DE CIRKEL
WIJKEN
SCHOUDER BINNENWAARTS
TRAVERS
RENNERS
APPUYEMENT

Op de volgende 2 pagina's staat kort uitgeschreven wat het doel is van elke oefening, wat je er mee traint, hoe dit er uit ziet en welke hulpen je nodig hebt om te groeien in deze oefeningen. Net zoals met het aanleren van de hulpen gaat het groeien naar deze oefeningen ook in verschillende stappen.

Vanuit de basis die je hebt gelegd met het aanleren van de hulpen, ga je een nieuwe oefening aanleren, bevestigen en steeds een beetje uitbreiden, zodat de oefening steeds gecontroleerder en netter uitgevoerd kan worden, zodat je het paard steeds een beetje meer traint om zijn lichaam beter te leren gebruiken.

GRONDWERK OP DE CIRKEL

Doel: Lengte, voorwaarts, ondertreden vanuit een zachte verbinding tussen jou en de neus van het paard.

Hoe ziet het er uit: Paard stapt in een werktempo vanuit een fijne lengtebuiging op de volte en volgt hierbij de hand van de trainer. Je kan hierbij spelen met de hoofdhals houding, de buiging en stelling die het paard aanneemt.

Hulp: Om weg te stappen wijst het zweepje naar de oksel van het paard. Daarna kan je het zweepje wijzen naar de oksel (opzij hulp) om het paard om het binnenbeen te laten buigen.

Stemhulp: Stappen & zakken.

WIJKEN

Doel: Controleren hoe goed jouw paard aan de hulpen staat. Voorbereiding op de zijgangen.

Hoe ziet het er uit: Paard beweegt gelijkmatig naar links of rechts met de voor en achterbenen, deze kruisen zodat het paard opzij gaat. Paard hoeft voor deze oefening niet voorwaarts te gaan.

Hulp: Opzij hulp aan zowel voor als achterbeen. Zweepje richting oksel van het paard en richting de flank van het paard.

Stemhulp: Opzij.

SCHOUDE BINNENWAARTS

Doel: Sterker maken van het binnen achterbeen, en het vrij maken van de buitenschouder.

Hoe ziet het er uit: Het paard komt naar binnen met de voorhand, waar de achterhand de hoefslag blijft volgen. Hierdoor komt er meer buiging aan de buitenkant van het paard. Uiteindelijk loop je deze oefening op 2 hoefslagen & 3 sporen, De binnen schouder plaatst zich op de 2e hoefslag, de buitenschouder op het 2e spoor van de 1e hoefslag.

Hulp: Opzij hulp aan binnen achterbeen, verbinding houden aan de voorkant, zodat je het paard daar kan vragen te buigen.

Stemhulp: Opzij.

TRAVERS

Doel: Sterker maken van het buiten achterbeen, werken aan gedragenheid en verzameling.

Hoe ziet het er uit: Voorhand gaat recht vooruit, achterhand komt naar binnen vanuit een mooie lengte buiging aan de buitenzijde van het paard. Uiteindelijk loopt het paard op 2 hoofslagen en 3 of 4 sporen, waarbij de voorhand op de 1e hoofslag loopt, en de achterhand op de 2e hoofslag geplaatst wordt.

Hulp: Achterhand naar binnen vragen met de "In" hulp. Aan de voorkant begrenzen, zodat de voorhand vooruit blijft gaan en niet mee naar binnen komt.

Stemhulp: In.

RENVERS

Doel: Sterker maken van het binnen achterbeen, werken aan gedragenheid en verzameling.

Hoe ziet het er uit: Hetzelfde als de travers, alleen nu vraag je het paard vanuit de 2e hoofslag of de achterhand richting de 1e hoofslag geplaatst kan worden.

Hulp: Achterhand naar binnen vragen met de "In" hulp. Aan de voorkant begrenzen, zodat de voorhand vooruit blijft gaan en niet mee naar binnen komt.

Stemhulp: In.

APPUYEMENT

Doel: Zorgt voor meer souplesse, gedragenheid en verzameling.

Hoe ziet het er uit: Als een schouder binnenwaarts, maar dan op de diagonaal.

Hulp: Start op de lange zijde met een schouder binnenwaarts, waar je vervolgens de "in" hulp bij geeft, zodat de achterhand mee naar binnen komt.

Let op dat de schouders altijd leidend zijn bij het appuyement .

Stemhulp: Opzij & in,

UITBOUWEN NAAR OEFENING



Het aanleren van deze oefeningen kan je zien als yoga, waarbij je steeds een beetje leniger gaat worden en steeds beter je lichaam leert kennen. En dan "ineens" kan je een spagaat. Dat is niet ineens, je hebt er rustig naar toe geoefend om jouw lichaam steeds leniger te maken en de oefening steeds gecontroleerder te kunnen doen.

Om jouw paard te helpen om soepeler en sterker te worden is het handig om de oefeningen in onderstaande volgorde aan te leren.

GRONDWERK OP DE CIRKEL
WIJKEN
SCHOUDER BINNENWAARTS
TRAVERS
RENNERS
APPUYEMENT

Deze volgorde is niet in beton gegoten, maar het is voor mij vaak wel de fijnste weg om de oefeningen rustig op te bouwen. Kijk wat hierin voor jou en jouw paard werkt.

Je zou ook eerst een travers en dan een schouder binnenwaarts kunnen aanleren. Starten met het appuyement, raad ik wel af. Deze oefening is een mix van de schouder binnenwaarts en de travers, en als je die oefeningen nog niet onder de knie hebt, maak je het jezelf en jouw paard onnodig lastig, terwijl we juist willen dat de trainingen leuk en fijn blijven zodat iedereen gemotiveerd blijft.

UITBOUWEN NAAR OEFENING



Wanneer je gaat starten met het uitbouwen van je hulpen tot oefeningen, dan zal je soms merken dat dit niet gelijk wil lukken. Het hoeft er niet gelijk mooi uit te zien, als je de intentie van de oefening maar traint.

In de module over het aanleren van de hulpen wordt uitgebreid besproken hoe je jouw paard kan belonen. Dat is niet alleen met het aanleren van de hulpen, maar ook wanneer je deze gaat uitbreiden naar oefeningen. Zo uitbundig belonen blijft tot je vraag helemaal bevestigd is.

Wil jij oefenen met een travers, valt jouw paard helemaal over de buiten schouder heen, maar plaatst hij wel zijn buiten been onder de massa?

FAN-TAS-TISCH! Belonen!

Beetje bij beetje zal je zien dat je paard de oefening beter gaat begrijpen, en het heeft ook tijd nodig. Soms heeft het heel veel tijd nodig voordat het paard soepeler wordt en in de oefeningen de juiste buiging mee kan gaan pakken.

Dat is niet erg, dat is onderdeel van het proces wat jullie doorlopen.

Wees daarom blij met elke pas die jouw paard mee probeert te denken.

Het is lastig zat, en als je zelf eens hebt ge-yoga't, dan weet je precies wat ik bedoel.

En ook hierbij, gebruik de week planners & de groei momentjes schema's.

Op die manier ga je heel fijn terug kunnen zien waar je tegen aan loopt, of liep en welke groei jullie doorgemaakt hebben.

Loop je vast? Kijk dan of je even een stapje terug kan doen. Kijk of de basis hulp wel goed genoeg bevestigd is of herhaal deze een paar keer voor je iets meer gaat vragen.

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: ——— / ——— / ———

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

○

○

○

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:

—————



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:

--



DIT KON BETER:

☐	
☐	
☐	

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:

NOTITIES

[illegible]

VAN OEFENING NAAR TRAINING



OPBOUW VAN JE TRAINING

OPBOUW VAN JE TRAINING



Zo'n grondwerk training, hoe ziet dat er nou uit?

Eigenlijk ben je daar al mee gestart.

Van het wennen aan een kaptoom, het aanleren van de hulpen, het zijn allemaal onderdelen van jouw grondwerk training.

Grondwerk trainingen zijn fijne trainingen om even kort tussendoor te doen.

Hoe simpel het ook lijkt, zeker in het begin is het mentaal best pittig.

Houd je trainingen dan ook kort. Tussen de 10 en 20 minuutjes is lang zat.

Maar ook hierbij, kijk naar wat jouw paard aangeeft.

Je kan dit bijvoorbeeld doen:

VOOR JE WARMING UP

VOOR JE COOLING DOWN

VOOR JE GAAT RIJDEN OF LONGEREN

TIJDENS HET BUITEN WANDELEN

OP DE POETSPLAATS ALS HET SLECHT WEER IS

TIJDENS VRIJEHEIDSDRESSUUR

TIJDENS HET LONGEREN

Dat hoeven geen grote trainingen te zijn. Op de poetsplaats vragen naar de basishulpen kan een hele fijne oefening zijn als het slecht weer is, of je weinig tijd hebt.

GROEI MOMENTJES



WAAR STA JE NU?
DANKJEWEL
WEKELIJKSE PLANNERS
GROEI MOMENTJES

WAAR STA JE NU?

In het begin van dit DOE-BOEK hebben we doelen gesteld.

Hoe staat het er nu mee?

Een mooi moment om hier even naar terug te bladeren & te reflecteren.



01

Hoe staat het er inmiddels voor met jouw lange termijn doel?

Heb je deze inmiddels al behaald en is het tijd voor een nieuw doel?

Of heb je jouw doel nog niet behaald? Wat ga je aanpassen om dit alsnog te doen?

02

En hoe staat het met jouw korte termijn doelen?

DANKJEWEL



Dankjewel. Dat je er bent.
Dankjewel. Dat je er was.

Ik hoop dat je met veel plezier hebt gekeken naar de cursus & de community week en dit boek. Ik hoop dat je daardoor met nog meer plezier bent gaan oefenen met jouw paard.

Dat grondwerk je gaat helpen, of misschien al heeft geholpen om op een fijnere manier te communiceren met jouw paard, een zachtere samenwerking te krijgen. Dat jullie plezier hebben in het samen werken, samen puzzelen, samen groeien. Fysiek & mentaal.

Ik vind het altijd leuk om terug te horen hoe jij terug kijkt op de cursus.
Wat heb je geleerd? Wat heeft het je gebracht?
Wat vond je fantastisch? Wat kan een volgende keer beter?

Ik hoop dat ik jou een zetje op weg heb mogen helpen in jouw groeipad & jouw feedback wordt zeker meegenomen in die van mij.

Nogmaals, dankjewel & tot snel.

Liefs, Janine

GROEI MOMENTJES

NOTITIES

[illegible]

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL

WEKELIJKSE PLANNER

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WEEKDOEL



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐	
☐	
☐	
☐	

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:

.....



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: _____ / _____ / _____

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: — / — / —

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

○

○

○

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: ——— / ——— / ———

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

○

○

○

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:



GROEI MOMENTJE

M D W D V Z Z

DATUM: — / — / —

DIT HEBBEN WE VANDAAG GEOEFEND:

1

2

3

DIT GING TOP:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

NOTITIES:



DIT KON BETER:

☐

☐

☐

GEEF JE TRAINING EEN CIJFER:
