



it
clicks
horse

*with
my*

nummer 14 - maart 2015

**trainen, of boetseren?
belonend rijden
timing bij het trailerladen
moeten versus willen
horseboostcamp 2015
alexandra kurland livestream
bouw je eigen speeltuin**



Trainen, of boetseren?

door Sylvie Broos

‘Op de kont duwen is eigenlijk een beetje amateur trainen.’ De woorden van een hondentrainer in een aangename discussie over paarden training. Als ze het lichaam wilde boetseren en vormen, dan had ze wel een klei hondje gekocht... Een mooie uitspraak vind ik. Haar paard boetseerde ze echter wel. Ze trainde voornamelijk met het gebruik van druk en het opvoeren hiervan, pressure and release. Behalve bij vrijheidsdressuur! Daarvoor gebruikte ze clickertraining en weinig tot geen druk. Daar trainde ze net hetzelfde als met haar hond. Waarom niet in het gewone grondwerk, was dan ook mijn vraag. Omdat ze eigenlijk geen idee had hoe ze het positief trainen in het gewone grondwerk kon introduceren...

Sommige mensen kennen clickertraining als iets van hondentraining, anderen gebruiken het inderdaad bij een klein stukje van hun paardentraining. Ik verbaas me er altijd over dat de link zo moeilijk te leggen is naar de hele training. Voor mij is dat logisch, voor anderen duidelijk niet. Mensen boetseren het lichaam van hun paard, omdat het altijd zo voorgeschoteld wordt. Ze hebben geen idee hoe het anders kan en dan ben ik daar samen met vele andere clickertrainers en -coaches.

Afgelopen weekend nog een héle fijne workshop ‘clickertraining’ gegeven op een manege. Jong en oud, groot en klein. Het liep storm! Iedereen was

enthousiast, blij en vrolijk. De paarden vonden het super! Het enthousiasme was echt schitterend. Een grotere motivatie boost bestaat er voor mij niet. En er was niet één iemand die clickertraining in vraag stelde. De mensen stonden open voor ‘het nieuwe’ en ik denk dat dat iets heel belangrijk is, openstaan.

Nu, wat de hondentrainer betreft hebben we een fijne discussie gehad en denk ik dat ik haar heb doen inzien hoe het dus door getrokken kan worden naar de algemene training. En ik heb er weer een mooi citaat bij. ;-)

Sylvie Broos
ITMHB clickercoach
www.sbhorsemanship.be

HALLO LIEFSTE (CLICKER-)TRAINER,

DIT NUMMER IS EEN CADEAU VAN ONS, BRAINIACS EN CLICKERCOACHES, VOOR JOU. WE WILLEN JE GRAAG DEZE ITCLICKSWITHMYHORSE-MAGAZINES BLIJVEN BEZORGEN, MAAR DAN HEBBEN WE NET WAT MEER HULP NODIG. WORD DAAROM NU OOK BRAINIAC EN STEUN DE VERSPREIDING VAN CLICKERTRAINING. HET KOST JE AMPER 25 EURO VOOR EEN HEEL JAAR!

MAY THE HORSE BE WITH YOU!

 Find us on
Facebook

[https://www.facebook.com/
groups/itrainmyhorsesbrain/](https://www.facebook.com/groups/itrainmyhorsesbrain/)

[https://www.facebook.com/
groups/ITMHBbrainiacs/](https://www.facebook.com/groups/ITMHBbrainiacs/)



Het fijnste clickerweekend van het jaar

HorseBoostCamp 2015 nadert met rasse schreden - nog een paar weken en het is weer zo ver. Een heel weekend samen met andere clickerenthousiastelingen kijken naar en nadenken over het belonend trainen van paarden. Er is voor elks wat wils weer, net zoals vorig jaar. Of je nu een beginner bent of al lang bezig bent met clickertrainen, op het HorseBoostCamp vind je altijd inspiratie, en vooral een grote motivatieboost om het toch weer vol te houden.

Hou 16 en 17 mei dus vrij, want dat wil je dus niet missen!

Definitieve programma

Neregens vind je op zo'n korte tijd zoveel toplesgevers bij elkaar als op het HorseBoostCamp. Het programma is dit jaar dan ook weer bijzonder afwisselend. Waar je ook mee bezig bent met je paard, gegarandeerd wordt er aandacht aan besteed.

In de volgende It Clicks with my Horse (begin mei) gaan we dieper op het concrete programma in, maar hiernaast vind je in elk geval al het concrete programma.

Voel je het kriebelen en wil je toch nog meer dan alleen komen kijken? Er is op dit moment nog plaats voor twee deelnemers met paard.

Praktisch

Je vindt alle concrete info op www.horseboostcamp.be

Toeschouwers:

Brainiac 1 dag: 55,- - 2 dagen: 100,-
Niet-Brainiac 1 dag: 60,- - 2 dagen: 110,-

Deelnemers met paard:

Brainiac: 325,-
Niet-Brainiac: 350,-

nb. Brainiac worden doe je op <http://www.itrainmyhorsesbrain.com/membership-options-page/>

Omschrijving	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8:30-9:00		Conrad Van Pruijssen Clickerchallenge	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur
9:00-9:30		Sylvie Broos De puntjes op de i	
9:30-10:00			Sylvie Broos Husbandry
10:00-10:30	Esther de Bièvre paardenmassage	Inge Teblick Clickertraining & de basishulpen	
10:30-11:00			
11:00-11:30	Conrad Van Pruijssen Clickerchallenge	Saskia De Clercq Agility	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur
11:30-12:00			
12:00-12:30	Inge Teblick Motivatie & tiny habits	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur	
12:30-13:00			
13:00-13.30	LUNCH		
13:30-14:00	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur	Conrad Van Pruijssen Clickerchallenge	Esther de Bièvre paardenmassage
14:00-14:30		Nikki Van Olst Vrijheidsdressuur	
14:30-15:00			
15:00-15:30	Inge Teblick Clickertraining & de basishulpen	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur	Eva Saegerman Trailerladen
15:30-16:00			
16:00-16:30	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur	Bertie Prinsen Vriendelijke dressuur	
16:30-17:00			
17:00-17:30			
17:30-18:00			Conrad Van Pruijssen Clickerchallenge Finale
			Special Cookie Afsluiting

Het verschil tussen iets moeten en iets willen

door Conrad Van Pruijssen

ER IS EEN BEKENDE UITSPRAAK DIE LUIDT: "RESULTATEN UIT HET VERLEDEN BIJEN GEEN GARANTIE VOOR DE TOEKOMST." HET GAAT DAN VAAK OVER FINANCIËLE PRODUCTEN EN DAAR GAAT DEZE UITSPRAAK ZEKER OP.

BIJ PAARDEN TRAINEN IS JUIST VAAK HET TEGENOVERGESTELDE WAAR. WAT JE PAARD IN HET VERLEDEN HEEFT LATEN ZIEN, DAT NEEMT HIJ MEE NAAR DE TOEKOMST. DIT KAN TWEE KANTEN OP, ALS JE MEER WIL VAN WAT JE AL KRIJGT: GEWELDIG. DE ANDERE KANT IS DAT JE IETS NIEUWS WIL, HET WERKT NIET EN JE ZIET VOORAL VEEL OUD GEDRAG. IK GA HET CONCREET MAKEN EN LAAT DE OPLOSSING AAN JE ZIEN.

HET ANTWOORD IS:
VERANDER DE CONTEXT.

Het verschil tussen iets moeten en iets willen

Stel je hebt een paard, een paard wat de eerste 6 à 7 jaar van iemand anders is geweest. Laten we het paard Flip noemen en de eigenaresse Anita. Het paard is getraind, loopt hoog in de sport en gedraagt zich voorbeeldig. Het voorbeeldige gedrag uit zich bijvoorbeeld in het keurig stil blijven staan op het midden gangpad, op de poetsplaats en bij het opstappen. Het voorbeeldige gedrag zie je niet alleen in stilstand maar ook als je het paard gaat trainen. Als je met Flip een ronde bak, kraal of longeerbak inloopt dan weet hij precies wat er van hem verwacht wordt. Je hoeft maar te wijzen en hij loopt bij je vandaan. Als jij in zijn ruimte stap, dan gaat hij meteen een stap achteruit, hij vergroot de ruimte tussen hem en zijn baasje.

Ik weet zeker dat heel veel mensen en zeker mensen die niet clickeren, heel erg blij zijn met dit soort gedrag. Als je het gedrag beoordeelt van een afstand dan zou je kunnen zeggen, Flip is een braaf en opgevoed paard.



Als je iets verder kijkt en je gaat niet verder op de manier van trainen die zijn vorige baasje heeft gehanteerd. Een manier van trainen die ik gemakshalve even samenvat als traditioneel trainen. Maar je gaat met Flip clickeren trainen, dan kan dit brave en gehoorzame gedrag nog wel eens tot problemen leiden.

De traditionele manier van trainen is vaak gebaseerd op druk, straffen, wegiagen, misschien wel slaan of andere manier van fysiek contact. In het meest gunstige geval heeft een traditionele trainer begrip van de leertheorie en heeft hij bewust negatieve bekrachtiging ingezet als trainingstool. De kans is klein, want als je deze tool al kent was het een kleine stap geweest om Flip te trainen met positieve bekrachtiging, simpel gezegd met click en beloon.

Waarom is het brave en gehoorzame gedrag een probleem?

Het wegstappen uit je ruimte, het vergroten van de afstand tussen hem en Anita doet hij niet omdat hij dat fijn vindt, maar omdat de impliciete vraag, het op hem afstappen vroeger een negatief gevolg had. Waarschijnlijk werd hij gestraft, fysiek gestraft als hij dat niet of niet snel genoeg deed. En mensen die mij al wat langer kennen, herkennen vast de volgende uitspraak. Er werkt niets zo goed als straffen, zeker niet voor de korte termijn of als je iets snel wilt afleren. Of straffen op de lange termijn werkt, of straffen helpt als je een meewerkend / meedenkend paard wil, of straffen werkt als je in vertrouwen met je paard wilt samenwerken en plezier wilt hebben voor twee... dan zeg ik, ik denk het niet. Nee, dat is nog te zwak uitgedrukt, ik weet zeker dat straffen je niet gaat helpen.

Als je dus van een traditionele manier van trainen of

traditioneel getraind paard wilt naar clickeren trainen en een clickergetraind paard dan kan dit brave en gehoorzame gedrag nog wel eens in de weg staan.

Hoe maak je de stap van gehoorzamen omdat het moet naar antwoorden omdat je paard het wil?

Tijdens de aanleerfase van de 7 basics bij Flip hadden we al snel door dat het veel lastiger ging dan normaal. Niet dat het niet lukte, het kostte gewoon meer tijd. Wat opviel was dat hij nog heel vaak bij Anita wegliep terwijl ze graag wilde dat hij bleef staan of naar haar toe kwam. Dit was heel erg duidelijk te zien bij het aanleren van de bodyparts. Bij het aanleren van bodyparts vraag je je paard om met verschillende lichaamsdelen je hand aan te raken. Flip moest bij deze oefeningen dus naar Anita toe komen, en laat dat nu net het probleem zijn. Hij had geleerd dat je niet te dicht bij een mens mag komen en dat de oplossing was weg van de druk en anders volgt er straf.

Natuurlijk hadden we nog heel lang door kunnen gaan om dit te trainen, en ja dat was zeker gelukt. Maar er speelde hier iets anders, wat je alleen kunt zien als je naar het grotere geheel kijkt. Paarden dus ook Flip zijn erg context gevoelig, ze zoeken naar patronen, naar herkenning, naar gewoontes. Zodra Flip in een longeerbak gezet werd, wist hij wat er van hem verwacht werd. Na al die jaren wilde wij nu iets anders van hem en hoe ga je dat aan je paard duidelijk maken.

De oplossing is in 75% van de gevallen het manipuleren van de omgeving.

Voor het oplossen van het probleem waar Flip mee zat geldt hetzelfde. Als Flip in de longeerbak gezet

werd dan had hij altijd een halster of een hoofdstel om. Voor hem was dat een soort van aanwijzing: als ik dit op of aan heb dan mag ik niet in de ruimte van mijn eigenaar komen. We hebben dus iets gewijzigd in de omgeving, we hebben hem “naakt” zonder halster / hoofdstel in de longeerbak gezet... en wat denk je? Dit was voor hem voldoende om onze manier van trainen te zien als een andere context. Als hij “vrij” is, dan kan en mag hij zich ook anders gedragen. Hij hoeft dan niet meer terug te vallen in automatisch, aangeleerd en ingeslepen gedrag.

We vragen aan hem om dan met ons mee te doen, te zoeken naar het antwoord en als hij een fout maakt of in onze ruimte komt dan volgt er geen straf, er gebeurt niets. Als hij iets fout doet dan gaat het er niet om dat het verkeerd is, fouten zijn voor Flip en voor elk paard feedback. Feedback dat hij nog niet doet wat wij in gedachten hadden. Het is dus een kwestie van verder zoeken, kijken wat wel werkt. Elke stap die hij doet die hem dichterbij het antwoord brengt, brengt hem ook dichterbij de click en de beloning.

Clickertrainen is voor al iets wat zich in je hoofd afspeelt.

Zodra dat wij door hadden dat de “mindere” resultaten in het heden een gevolg waren van het verleden, zodra wij hem een andere context hadden gegeven ging de training soepeler en de vooruitgang soepeler. De oplossing is vaak heel erg simpel, dat de weg om daar te komen nog niet zo gemakkelijk is, dat is een kwestie van ervaring die jij als supertrainer kunt op doen tijdens onze trainingen.

Het blijkt keer op keer dat clickertrainers op een andere manier naar hun paard en de training kijken. Doordat je rustig blijft, niet meer of harder gaat vragen als iets niet werkt wordt je ook niet boos of geïrriteerd. En laten dat nu net de emoties zijn

die het creatieve denkproces in je hoofd verstoren, waardoor je niet meer naar het grote plaatje, het geheel kunt kijken om een beste, snelste en efficiëntste oplossing te vinden.

Doordat clickertrainers in dezelfde emotie en energie blijven als ze iets vragen, ongeacht of het goed gaat of beter kan, zijn ze instaat om met andere oplossingen te komen. Oplossingen die veel meer doen dan een brandje blussen, dan één probleem verhelpen, oplossingen die echt het verschil maken voor je paard waardoor de training veel beter, sneller en efficiënter gaat.

Wat doe jij de volgende keer als je paard minder snel leert of vooruit gaat?

Ik hoop dat je dan de rust kunt vinden om even op een afstand naar de situatie te kijken. Weet dat als je paard eenmaal clickersavvy is, zijn uiterste best doet om een antwoord op jouw vraag te vinden. Als er binnen drie keer geen antwoord komt wat hem dichterbij het antwoord op jouw vraag brengt, dan weet je dat je iets moet veranderen aan je training. En misschien is het dan ook wel zo iets simpels als het veranderen van de context. Het veranderen van de context is namelijk één van de 7 oplossingen waarmee je zo ongeveer elk probleem kunt oplossen.

Happy Clicking,

Conrad van Pruijssen
ITMHB Clickercoach
www.clickercoachconrad.nl



Trailerladen-valkuil: op het verkeerd moment belonen

door Eva Saegerman

BELONEN EN STRAFFEN;
HET IS EEN KUNST, EEN VAARDIGHEID
EN EEN BEWUST ZIJN
VAN ACTIE-REACTIE
(PRIKKEL EN RESPONS).
ALS INSTRUCTEUR CLICKERTRAINING
STA IK ER VAAK VAN TE KIJKEN HOE
MENSEN HET PRINCIPE VAN BELONEN
FOUT BEGRIJPEN EN TOEPASSEN.
HET GEVOLG IS DAT VAAK
ONGEWENST GEDRAG VAN PAARDEN
JUIST VERSTERKT WORDT
(VERSTERKING IS EEN ANDERE TERM
VOOR BELONEN).

Belonen heeft als doel gewenst gedrag vermeerderen, zich laten herhalen, of versterken. Als je paard dus een bepaald gedrag stelt, en je wilt dat dit gedrag zich herhaalt, dan moet je dat gedrag belonen. The “law of effect” zorgt er voor dat gedrag dat beloond wordt zich blijft herhalen tot het niet meer beloond wordt en uitgedoofd zal worden.

Stel: je wandelt naar een parkeer-betaalautomaat en je vergist je per ongeluk van knop; je duwt op de groene en rode knop tegelijk. Ineens komt er een briefje van 5 euro uitgerold! Je denkt na... wat heb ik zojuist gedaan dat er voor gezorgd heeft dat er 5 euro uit kwam gerold!? Aha, de groene en rode knop indrukken! Je probeert het opnieuw, en ja hoor, opnieuw 5 euro! Hoe groot is de kans dat je dit niet meer doet tegenover dat je dit gedrag herhaalt? De kans lijkt me zeer groot dat je de combinatie blijft indrukken tot er geen 5 euro meer uit de automaat komt. Na een aantal keer dat je de combinatie indrukt en dat er geen 5 euro meer uit rolt, zal het gedrag dus afnemen en uiteindelijk uitdoven.

Maar, er zullen ook mensen zijn die na een paar keer 5 euro ontvangen, die combinatie niet meer indrukken! Mensen die misschien geen tijd meer hebben om daar aan de automaat te blijven hangen; of mensen die geld genoeg hebben?

Stel dat je gaat trouwen, en je moet op tijd de bus halen om op tijd in het stadhuis te zijn. Op dat moment is het blijven staan aan de automaat en briefjes van 5 euro misschien wel niet zo belonend voor jou als het trouwen? Die 5 euro is wellicht op dat moment een minder grote beloning dan op tijd zijn in het stadhuis.

Misschien heb je wel geld genoeg en ga je liever naar de kapper dan tijd verliezen aan de automaat?

Misschien, als er briefjes van 500 euro uit de automaat rollen, is het op tijd komen in het stadhuis om te trouwen misschien toch niet zo belangrijk meer, zijn die paar briefjes van 500 euro toch van grotere waarde dan op tijd komen. Trouwen kan morgen ook...

Maw: of iets belonend is bepaalt diegene die de beloning ontvangt; het paard dus. En hoe groot de waarde van de beloning is, bepaalt ook de ontvanger, het paard dus.

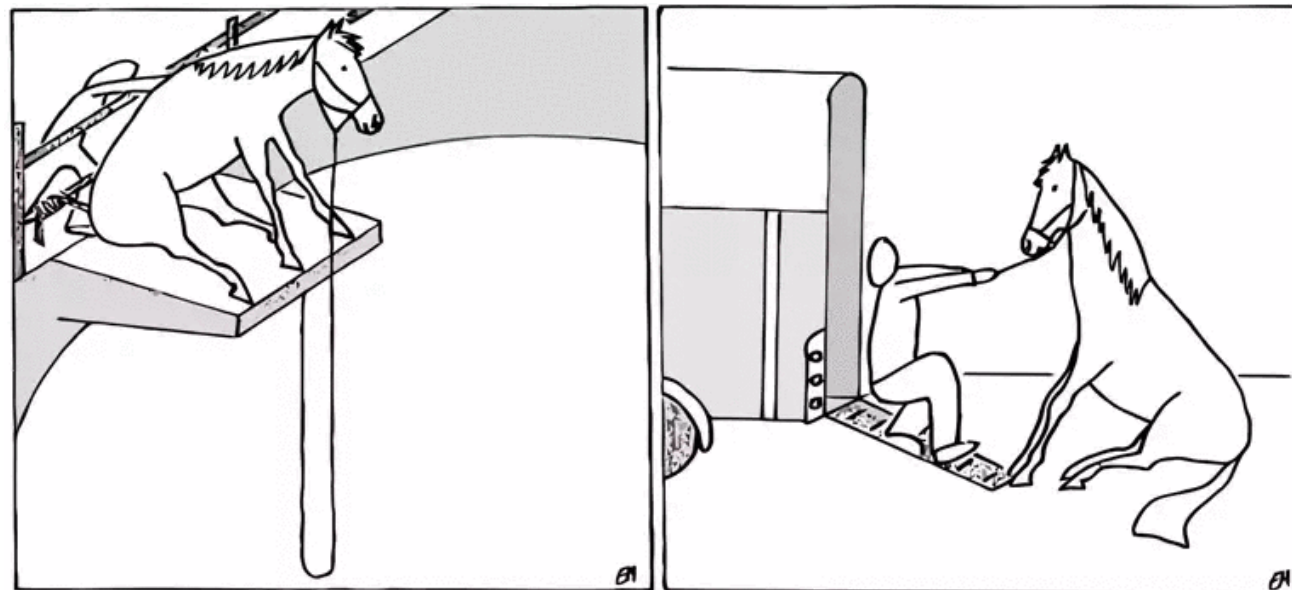
En hier gaat het vaak fout!

Mensen denken dat ze weten wat hun paard belonend vinden én hoe hoog de waarde van de beloning voor het paard op dat moment is, of denken juist andersom.

Veel gemaakte beloningsfout nr. 1

Paard staat voor de laadklep en vertoont tekenen van stress. Hij kijkt weg van de trailer, staat ter plaatse te trampelen, hoofd is hoog, maar opeens zet die toch een voet op de klep.

Wat doen veel mensen: op het moment dat het paard een stap naar voor zet, "het paard even helpen of een zetje geven" door aan het touw te trekken, met de veronderstelling "dan zal hij nog een voet naar voor zetten".



Wat gebeurt er in werkelijkheid bij het paard? Het paard heeft, om onbekende reden, een voet op de klep gezet. Misschien toevallig, misschien bewust. Op dat moment, dat zijn voet op de klep staat, wordt er aan zijn hoofd getrokken. Iederéén weet dat paarden dat ervaren als iets onaangenaam. Het paard reageert door tegen de druk in te gaan én tegen de trekken tot die weer met zijn voeten voor de klep staat ipv op de klep.

Op dat moment, dat het paard weer onrustig voor de klep staat, zijn er heel veel mensen, die hun paard willen "kalmeren" door in hun hals te gaan wrijven, door een schouderklopje te geven, door te zeggen "stttt tis goed". Maar het is niét goed! Het enige dat het paard hierdoor geleerd heeft is: een stap naar voor zetten = ik krijg onaangename druk op mijn hoofd, mijn voeten weer af de klep is = ik krijg rust en een kriebel in mijn manen.

En aangezien beloond gedrag zich herhaalt, begrijpt u nu welk gedrag het paard zal herhalen? Inderdaad: voor de klep blijven staan.

Op het verkeerde moment straffen gebeurt ook vaak.

Veel gemaakte beloningsfout nr. 2

Paard aarzelt om de trailerklep op te gaan. Hij kijkt rond zich heen, doet zijn hoofd naar beneden en beslist een stap op de klep te zetten. Meer zelf hij gaat al redelijk ver in de trailer. Zijn baasje is blij maar wilt eigenlijk dat het paard nog verder in de trailer komt en wilt op dit moment het paard nog niet met voer belonen ("hij moet er eerst helemaal in"). Er gebeurt voor het paard dus niets. Het in die akelige trailer stappen brengt hem niets op, integendeel, het is er eng, hij kan zich niet omdraaien, oncomfortabel, er is geen gras, etc... Dus geen reden om daar te blijven staan. Hij kijkt achter zich en beweegt zich



achterwaarts om af de trailer te gaan. Maar dat heeft de eigenaar van het paard in de gaten. Pas op, hij gaat er weer af. Zo gauw als het kan, haalt de eigenaar een wortel boven en oef, het paard ruikt er aan en komt weer naar voor. Ha, wat zijn we goed bezig, denkt de eigenaar. Maar wat gebeurt er in werkelijkheid: het paard heeft geleerd: voorwaarts bewegen = er gebeurt niets, achterwaarts bewegen = ik krijg een wortel;

Welk gedrag denk je dat het paard zal herhalen?

Juist, het paard zal de achterwaartse beweging herhalen, maar deze keer vindt de eigenaar dat het welletjes is; "je moet er eerst helemaal in stappen en dan pas krijg je de wortel". Dus zo gezegd zo gedaan. De eigenaar herinnert zich dat wanneer ze de wortel toont aan het paard, het paard naar voor stapt. De eigenaar zelf is dus ook beloond in haar gedrag en dit herhaalt zich. Ik toon de wortel = paard gaat naar voor. Maar de eigenaar vergat iets. Dat het paard ondertussen ook zelf iets geleerd heeft. Naar voor bewegen = er gebeurt niets, naar achter bewegen = wortel. Het paard twijfelt, als ik naar voor stap komt ik dicht bij die wortel, maar als ik naar achter stap krijg ik hem ook. Dus het paard probeert wat. Stapt naar voor, tot helemaal in het midden van de trailer richting de wortel die de eigenaar aan-

reikt onder de veronderstelling “mijn paard komt naar voor bij het tonen van de wortel”. Maar dan maakt de eigenaar een cruciale fout! En dit gebeurt zeer vaak! Op het moment dat het paard juist aan de wortel kan en een hap wilt nemen, trekt de eigenaar de wortel (of emmer eten, daarmee gebeurt het nog vaker), in de veronderstelling dat het paard dan nog verder in de trailer zal komen. Maar wat gebeurt er in werkelijkheid? Het paard wordt gestraft! Hij zet een voet naar voor en de wortel verdwijnt! En dan weet het paard het weer: ik moet achteruit bewegen natuurlijk, want dat heeft mij al een wortel opgebracht. Dus zo gezegd zo gedaan, het paard beweegt zich naar achter. De eigenaar haar moed zakt zich in de schoenen; dit mag niet; dus gauw haalt ze weer die wortel boven en lokt ze het paard weer in de trailer. Het paard weet het nu zeker, hoe verder ik in de trailer voorwaarts stap hoe meer de wortel verdwijnt; hoe meer ik achteruit beweeg hoe dichterbij de wortel weer bij mij komt!

Wel doen

Wees je bewust van het moment van belonen. Lok je paard nooit met voer bij het trailerladen, want daar train je niet, daar leer je enkel verkeerde responsen aan. Ga dus je paard vragen om een voet op de klep te zetten. Doet hij het? Beloon hem met voer én laat hem weer een stapje af de klep gaan. Herhaal dit.

Als je paard uit zichzelf af de klep gaat, hou hem niet tegen, maar negeer dit gedrag. Wellicht stelt hij nu een controlevraag aan je: als ik af de klep stap, wat ga jij dan doen of wat gaat er gebeuren.

Gebeurt er niets dat het paard niets oplevert, dan zal hij nadenken. Ok, dit gedrag levert me niets op, maar wat wel? O ja, een voet op de klep! En ja, dan geef je weer een voedselbeloning. Blijf dit herhalen! Train steeds verder de trailer in. Lees meer daarover op www.paardentaxi.be/media/op-af-af-methode-bij-het.html

Succes!

Eva Saegerman
www.paardentaxi.be

LIVESTREAM

28 APRIL, 20 U

Alexandra Kurland



foto irishclickercentre.com

De ITMHB-livestreams worden stilaan een traditie. Jij stelt de vraag, wij beantwoorden ze, en je kan dat **live** volgen. Soms nodigen we **gasten** uit, zoals in het verleden Rachel Bedingfield en Shawna Karrash van Connection Training, en nu, op 28 april, hebben we als gast **Alexandra Kurland**. Als je een clickertrainer bent, moeten we je Alexandra niet voorstellen. Zij was de eerste die clickertrainen met paarden op de wereldkaart zette, hierbij gesteund door Karen Pryor. Ze bedacht ontelbare originele trainingsideeën, en produceerde een halve bibliotheek aan boeken en DVDs over clickertrainen met paarden. Ze was ook al twee keer te gast in België, in 2000 en in 2012. Je vindt Alexandra's website op www.theclickercenter.com.

Heb je dus een vraag voor Alexandra, wel, dit is je kans! **Mail je vraag aan Alexandra** naar info@horsemanship.org met als onderwerp: livestream Alexandra Kurland, en we leggen je vraag voor aan Alexandra op 28 april. De dag van de livestream zelf surf je **om 20u** naar www.itrainmyhorsesbrain.com/live-on-air/ en kijk je gewoon live mee. In de **chatmodule** kan je bijkomende vragen stellen. Onder de aanwezigen op facebook wordt **1 boek van Inge Teblick** verloot. Kan je er niet bij zijn? De dag na de livestream vind je de **opgenomen** stream op www.itrainmyhorsesbrain.com/live-on-air/, net zoals alle vorige streams.



Rijden zoals Occam

door Inge Teblich

KEEP ONE LEG ON ONE SIDE,
THE OTHER LEG ON THE OTHER SIDE,
AND YOUR MIND IN THE MIDDLE.

Henry Taylor, Riding Lesson, uit 'An afternoon of pocket billiards: poems', 1975

SPLITTEN, SIMPEL, EN BELONEND.
MEER HEB JE NIET NODIG
OM RIJDEN WEER FIJN TE MAKEN,
VOOR PAARD ÉN RUITER.
EEN ARTIKEL OVER RIJDEN,
NIET ALLEEN VOOR CLICKERTRAINERS,
MAAR VOOR ELKE RUITER DIE DOOR
DE BOMEN HET BOS NIET MEER ZIET.

Easy, rider

Of de Engelse filosoof-monnik Willem van Ockham ooit zelf paard reed weet ik niet. Hij had het wel over paarden, maar niet over paardrijden toen hij “*numquam ponenda est pluralitas sine necessitate*” schreef in z’n boek Summa Logicae (1323). Of, zeer vrij vertaald: **je moet het niet moeilijker maken dan het is.**

‘Occam’s scheermes’ betekent dat je alle onnodige veronderstellingen wegscheert, tot je uitleg voor iets zo simpel is dat hij aan kracht wint.

Ik denk dat we met z’n allen dát een beetje verloren zijn als het over paardrijden gaat. Ik heb het niet over zoveel mogelijk bijleren, je informeren over hoe paarden zijn en denken, en over hoe leren in elkaar zit. Als ik niet zou geloven dat het welzijn van het paard belangrijker is dan het merk van je zadel, dan zou ik niet eerst xxx pagina’s over het paard zélf volgeschreven hebben op mijn website of in een boek zoals Denkwerk, of de online opvolger voor Denkwerk, de cursus “Theory of Fun”.

Maar dat is allemaal theorie.
Dat is *inderdaad* ingewikkeld.

Waar ik het nu over heb, is de praktijk. En dat we vergeten zijn dat paardrijden simpel hoort te zijn.

Zelf zeg ik vaak: “ik heb leren rijden met trekken



Je moet de buitenteugel eraan houden, je moet de teugels op maat houden, je moet gelijk gewicht houden in de twee teugels maar je moet toch binnenstelling houden, je mag je voeten niet optrekken, je mag niet doorzakken in de heupen, je moet in het paard zitten en niet er op, hij mag niet over de schouder naar buiten vallen, je moet met je binnenbeen drijven, je moet vanalles maar je weet niet meer waar wat moet en wanneer - laat staan waarom.

om te stoppen, en trappen om vooruit te gaan.” Wat voor mij tegenwoordig niet meer bij die uitspraak hoort, is de misprijzende toon. Want weet je - toen het nog simpel was, was het eigenlijk fijner. Wat er veranderd is? Dat er zoveel op me af is gekomen dat ik me bezorgd maakte over álles wat ik deed. En dan heb ik het niet over de kénis die ik opgedaan heb onderweg, maar over het wakkerliggen over “doe ik het wel goed?”.

Mijn problemen met rijden begonnen eigenlijk pas toen iemand me de “échte” galophulpen uitlegde, nu zo’n 35 jaar geleden. Dat moest anders - mijn binnenhand zus en mijn heup daar en mijn schouder zo en mijn buitenbeen naar achter. Toen kwam ‘navegen’. Mijn paard was niet nageeflijk (ik had geen idee wat nageven was, en hoe deed je dat dan?). Ik moest ook dringend juist leren zitten. Blijkbaar zat ik te veel achterover - ik ben er in de 20 jaar vóór ik dat ontdekte nauwelijks afgevallen, maar blijkbaar was het niet goed. Daarna zat ik te veel naar voor. Ik trok mijn benen op. Toen zat ik weer te lang. Mijn teugels waren niet kort genoeg. Mijn teugels waren niet lang genoeg. Ik moest mijn handen hoger houden. Nee, lager. Ik kon niet meer lichtrijden, want elke keer als ik in het zadel kwam was dat veel te zwaar. Ik bleek sowieso niet te kunnen zitten op een paard dat bewoog als een KWPNer en niet als een draver. Mijn paard moest dringend rechtgericht worden voor ze zo scheef was dat ze niet meer door de weidepoort kon (ze had vast al hoefkatrol). En hoe kwam het dat ik blijkbaar niet eens fatsoenlijk een cirkel meer kon rijden, laat staan ‘op de achterhand halthouden’?

En dat terwijl er ooit een tijd was dat m’n manège-instructeur regelmatig aan mij kwam vragen “Inge, wil jij paard Huppeldepup nog eens rijden, ze hebben er last mee, er moet nog eens een goede ruiter op.”

Wat was er gebeurd? Hoe meer ik leek te begrijpen van dressuur en de biomechanica van de hulpen, hoe ingewikkelder het werd om goed te rijden. Hoe meer iemand anders zei “ga nu maar gewoon rijden”, hoe meer het bleek dat ik die knop van “doe ik het wel goed” niet kon afzetten. Mijn denken kwam in de weg te zitten van mijn voelen.

En bovenop dat alles kon ik de motivatie-principes die me zo na aan het hart lagen uit het grondwerk, zoals positieve bekrachtiging, niet herhalen in het zadel.

Kortom, ik kon blijkbaar hoe langer hoe minder paardrijden.

Ik blokkeerde. Ik hield zelfs op met rijden.

En toen hoorde ik Anky van Grunsven (of all people), tijdens een demo over laag-diep-rond (of all topics) zeggen: “Nou, sturen, heel veel mensen doen... naah ik weet geneens hoe ik het moet zeggen, binnenbeen, buitenteugel, druk op de buitenteugel, nou, ik vind dat allemaal te moeilijk, ik ben blond, en we hebben het systeem aangepast aan blond-zijn, en dat betekent rechtsaf draaien doe je met de rechterteugel, geen been.”

Potverdrie. Bleek ik ook blond.

Ik maakte het gewoon te moeilijk voor mezelf. Ik was vergeten dat ik niet alleen voor m’n paard, maar ook voor mezelf, moest *splitten, niet lumpen*.

En dus ging ik splitten.

IK MOET NIKS

Het eerste wat ik *wegschoor* met Occam’s scheermes was de druk om meer te doen dan wat ik zelf prettig vond. Ik *moet* niks.

Toen ik me lang geleden begon te interesseren voor

de cognitie van en paard, leek ik ook alsmaar meer mensen tegen te komen die vegetariër waren. Ja, ik weet het, *waar begint ze nu over*, maar lees door, het komt goed.

Ik wist eigenlijk van mezelf dat ik ook geen vlees meer zou moeten eten. Ik at al geen paardenvlees natuurlijk, en ik wou geen konijnen eten die een naam hadden gehad. En ik luste het gewoon zo graag, salami! Bitterballen! Kip met dragonsaus! Het was de tijd dat Alexandra Kurland net les begon te geven, en helemaal in het begin had ze een paar mensen van die allereerste clickerlijst bij haar thuis (in NY) uitgenodigd voor een instructeursclinic. Op de uitnodiging stond dat ze wou dat het eten “as vegetarian as possible” was. Er klikte iets in mijn hoofd.

Want dat kon ik ook: ik hoefde geen perfecte vegetariër te zijn. Ik kon gewoon “as vegetarian as possible” worden. En wat bleek? Daarna werd het steeds makkelijker om van steeds meer vlees af te blijven. Ik vertel dit natuurlijk niet omdat ik verwacht dat je vegetariër wordt.

Ik vertel het omdat het denkproces toen hetzelfde was als hoe ik nu denk over rijden: ik kan geen perfecte ruiter zijn. Ik kan wel een *zo goed mogelijke* ruiter zijn, en dat hoeft niet afhankelijk te zijn van hoe andere mensen denken dat rijden moet gaan.

Er zijn zoveel subtiele vormen van druk, van zoveel mensen die het allemaal goed menen met jou en je paard: dat je *te weinig* doet met je paard of te *veel*, dat je met zus of zo zadel rijdt, dat je met een bit rijdt of juist bitloos, dat je met je zit moet rijden en van die mond afblijven, dat je van binnenbeen naar buitenteugel moet rijden en van achter naar voor enzovoort enzovoort.

Er zijn tientallen methodes -- allemaal geloofssystemen met allemaal hun eigen woordenschat. Zowat iedereen zegt dat wat *zij* doen klassieke dressuur

is. Voor de ene is het een kwestie van recht zitten, de andere van rechtrichten; het is Love, Language, Leadership. Het moet volgens Steinbrecht, of Baucher, of Oliveira, of Gawani PonyBoy, of volgens de Nederlands school.

Het is te veel. Het is te ingewikkeld. Het moet simpel.

En hoor ik daar mijn paard een zucht van verlichting slaken?

HET KAN SIMPEL

Handen om te stoppen, en benen om vooruit te gaan, en natuurlijk linkerteugel om naar links te gaan, rechterteugel om naar rechts te gaan. Meer moest het niet zijn, toen.

Waarom werkte het? Omdat we kinderen waren, en verder niet nadachten? Ik denk het niet. Waarschijnlijker is dat het voor kinderen zo eenvoudig en overzichtelijk is, dat het dat voor de paarden ook is.

Paarden houden van eenvoudige, duidelijke, consistente patronen, en dus moeten onze 'hulpen' dat ook zijn - 'hulpen' bewust tussen aanhalingstekens, want we helpen onze paarden niet, en ik betwijfel ten sterkste of onze paarden ons als 'helper' zien als we de teugels opnemen. Waarschijnlijk legt het paard niet eens het verband tussen ons en de drukverandering op z'n neus of in z'n mond. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat het paard inzicht heeft in de werking van een hoofdstel; het reageert gewoon op wat het voelt, volgens de principes van leer- en motivatietheorie, beïnvloed door zijn instincten, en binnen de beperkingen van z'n cognitieve en biodynamische capaciteiten.

Ik ben dan geen paard, maar ook ik hou van eenvoudige, duidelijke en consistente patronen, want daar kan ik tenminste wat mee. En ik hou van mijn

paard. En dus wil ik me houden aan drie simpele principes:

1. Ik wil rijden terugbrengen naar die eenvoudige cues van toen - het **splitten** van de traditionele hulpen. Op die manier kan mijn leren gelijk lopen met het leertempo van het paard.

2. Ik wil die eenvoudige cues aanleren volgens de **simpele** principes van de leertheorie, zonder overbodige franjes - hoewel ik weet dat ik er veel woorden bij nodig zal hebben om aan mensen uit te leggen hoe het simpel kan, en waarom.

3. Bovendien wil ik die eenvoudige cues aanbrengen op een zo ethisch mogelijke manier. Dat wil zeggen: positieve bekrachtiging waar het kan, negatieve bekrachtiging als het moet - maar dan met zo weinig mogelijk druk. Een werkelijk **belonende** leeratmosfeer. En voor de rest is het het paard dat beslist wat voor hem belonend is.

Als ik die drie principes consistent en efficiënt wil toepassen, dan heeft dat uiteraard consequenties voor mijn rijden. Het zal er initieel allemaal een beetje anders uit gaan zien.

En kijk: juist omdat ik ga splitsen en belonen (en dan weer aan elkaar knopen) zal blijken dat al die ongrijpbare rijtermen zoals

- takt
- losgelatenheid
- aanleuning
- schwung
- rechtgericht zijn
- verzameling

zichzelf op een simpele, logische manier gaan verklaren.



1. Splitten

A. BASISHULPEN

Ken je dat gevoel, dat je honderdduizend dingen tegelijk moet doen? Een ellenlange lijst van hulpen om toe te passen in verschillende combinaties, verschillende doses en op verschillende momenten, terwijl je instructeur roept "Voel je het verschil?" - maar je hebt simpelweg geen tijd om te voelen, je weet niet wat je moet voelen en dus doe je alles tegelijk, ongeveer zoals je denkt dat het moet, in de hoop dat er iets aankomt bij het geïrriteerde paard onder je.

Het moeilijkste van lesgeven is waar je begint, wat je weglaat en voor later houdt; sommige instructeurs

zijn daar beter in dan andere. Anderzijds rij je ook veel zónder dat er iemand in het midden staat. Hoe kan je dan tóch rijden op een manier dat je begrijpt wat je aan het doen bent en dat je wezenlijk vooruitgaat?

Misschien kunnen we die veelheid aan hulpen uiteenrafelen tot slechts een paar eenvoudige, rechtlijnige **cues**. Cues die moeten beantwoorden aan een paar duidelijke criteria, en die eenvoudig aan te leren zijn, ook al staat er geen instructeur naast je - volgens de regels van shaping. Als zowel wij als het paard die basiscues goed begrepen hebben, kunnen we voorzichtig en stapsgewijs gaan combineren. Van dan af ga je als het ware van macro-management naar micro-management.

Wat zijn de basisresponsen die we van elk rijpaard verwachten? Vraag het aan eender wie uit eender welke rijstrooming, en uiteindelijk komt iedereen (als je alle dit-is-de-enige-beste-manier-woordenschat wegschaaft) bij dezelfde **basis-verwachtingen** uit: dat het paard vooruit gaat uiteraard (in verschillende snelheden en gangen), maar ook dat we het weer kunnen vertragen - tot in de halt en zelfs nog verder, in achteruit. En dat we er mee naar links, en naar rechts kunnen - okee, dat de voorhand naar links en rechts kan, maar ook de achterhand.

Dit zijn dus de basisresponsen:

1. méér doen (zoals in opwaartse overgangen)
2. minder doen (zoals in neerwaartse overgangen)
3. met de neus naar links of rechts gaan (wenden)
4. alleen de voorhand naar links of naar rechts (wijken met de voorhand)
5. alleen de achterhand naar links of naar rechts (wijken met de achterhand)

Slechts 5 basisresponsen? Dat lijkt erg weinig, maar je kan er inderdaad een heleboel mee.

*Lieke en Jack.
Als je 'voorwaarts gaan én blijven' - in dit geval in draf -*



...en het wijken van de voorhand voor de buitenteugel...



Combineer eender welke van deze basishulpen, en je komt er al een stuk verder mee.

Neem nu schouderbinnenwaarts, in draf. Welke basiselementen zitten daarin? Eigenlijk maar twee: voorwaarts blijven gaan in het opgelegde tempo (draf), maar met de voorhand naar binnen gewend (zodat er een lichte buiging ontstaat in het paardenlijf). Doel: het binnenachterbeen van het paard sterker maken, okee, maar in principe is schouderbinnenwaarts dus slechts een combinatie van 2 basisresponsen, namelijk de nummers 1 en 4 uit dat rijtje.

...gaat combineren, dan krijg je meteen...



B. BASISCRITERIA

We rijden een schouder-binnenwaarts natuurlijk niet gewoon om te laten zien dat we dat kunnen, maar omwille van zeer specifieke redenen zoals dragen en buigen. Om een werkelijk gymnastiserende of wedstrijdklare schouder-binnenwaarts te rijden zijn er uiteraard een paar extra **fysieke criteria**, zoals

- dat het paard een hoek maakt van ongeveer 30% met de hoefslag,

...een goed begin voor een schouder-binnenwaarts. Er ligt nog geen gewicht op de achterhand, en er is vanalles aan te merken op de ruitershouding, maar het begin is er.



- dat het binnenvoorbeen de beweging leidt (dat wil zeggen dat het binnenvoorbeen een grotere pas maakt dan het buitenvoorbeen en daardoor vóór het buitenvoorbeen wordt neergezet), en het belangrijkste:

- dat het binnenachterbeen in hetzelfde spoor volgt als het binnenvoorbeen, waardoor de binnenheup daalt, omdat het paard dat binnenachterbeen verder onder de buik neerzet.

Maar dat zijn dus, tenminste als we trainen volgens een stappenplan dat de regels van shaping volgt *bijkomende* criteria. Eerst komt weten wát je moet doen, pas dan ga je aan de uitvoering bijschaven. Pas als je paard de basishouding kent, begin je met het trainen van die extra criteria. De *essentie* van een schouder-binnenwaarts bestaat dus gewoon uit een paard dat voorwaarts op een rechte lijn blijft bewegen, maar dan met de voorhand naar binnen. Dat is dus waar je begint.

Er zijn ook **mentale criteria**. Iedereen wil een paard dat “aan de hulpen” staat. Hoe veel power je ook wil, impuls, of juist relaxte onverstoorbaarheid... je wil **controle**: dat je paard *nu onmiddellijk* doet wat je vraagt, op de manier die je vraagt, en tot je iets anders vraagt - en dat zonder hyper te worden, dus zonder dat hij het gevoel heeft dat hij gedwongen wordt. Dat hij naar links gaat als je naar links wil, stopt als je wil stoppen en draaft (en blijft draven) als je wil draven. *Stimulus-controle*, dus.

Er zijn natuurlijk ook die extra mensenwensen: zélf ontspannen kunnen zijn, je veilig voelen. Je wiltenslotte gewoon plezier met je paard. Dat heeft overigens niks te maken met de rijdiscipline die je kiest. Of je nu een “wow dat wil ik ook”-gevoel krijgt van Nuño Oliveira, Anky van Grunsven, Philippe Lejeune, Tom McCutcheon of een idyllische bosweg: het zijn allemaal verschillende mensencriteria voor fijn met je paard rijden. Over



al die extra verwachtingen die meekomen met jouw favoriete discipline wil ik het hier dus niet hebben. Dat schaaft ik er ook allemaal af; het zijn dingen voor achteraf, bij jouw favoriete instructeur. Ik wil alleen kijken naar dat wat ons allemaal verbindt als we op een paard zitten: de prompte basisresponsen.

Ik zou er dus graag een extra criterium aan toevoegen waar iedereen zich wel in kan vinden: dat ook je paard zich goed voelt bij alles. Een blij, gezond paard, dat zich kan en mag ontspannen. Méér nog: **ontspanning moet de toetssteen zijn van alles wat je doet**.

Bij alles wat je vraagt van je paard, hoe inspannend het ook was - hoog, snel, explosief, geconcentreerd, gedragen, lang... - je paard moet op élk moment terug kunnen keren naar fysieke ontspanning. Méér nog: je paard moet altijd mentaal ontspannen zijn, ook al is de fysieke inspanning die je van hem vraagt behoorlijk zwaar. Dan pas kan je spreken van harmonieus en duurzaam rijden.

Je merkt dat ik het helemaal niet heb over aanleuning, schwung, rechtrichten of verzameling. Dat komt omdat ik me daar ook helemaal (nog) niet bezorgd over maak: dat zijn dingen die komen, doorheen de oefeningen. Elke basisoefening is als een puzzelstukje; hoe meer puzzelstukjes we in elkaar kunnen passen, hoe verder we komen met takt, losgelatenheid, aanleuning, schwung, rechtgericht zijn en verzameling.

2. Simpel

Eén van mijn favoriete verhalen over Ray Hunt gaat als volgt:

“De meest memorabele uitspraken die ik van Ray Hunt heb gehoord was op de vraag van een student die op mijn aandringen naar één van z’n clinics was gekomen. De man bleef drie dagen lang stilletjes op de zitbanken zitten.

Op het einde van de laatste dag zei hij: “Ray, ik heb een vraag voor je.”

“Shoot,” zei Ray.

“Ik was hier aan het zitten en observeren,” zei de man, “en ik denk dat ik begrepen heb wat er gaande is. Elke dag laat je de hele groep dezelfde oefeningreeksen van halthouden, achterwaarts gaan, wendingen uitvoeren.”

“Ja,” zei Ray.

“Wel, dan is dit mijn vraag. Wanneer begin je aan de oefeningen voor mensen zoals ik, de wat meer gevorderde ruiters? Ray -- wanneer verlaat je dit beginpunt?”

En Ray zat een volle minuut na te denken voor hij antwoordde.

Toen zei hij: “Jongen, je verlaat *nooit* het beginpunt. Je neemt het met je mee.”

Hoeveel tijd maken we vrij om een paard wérkelijk te leren wat de cues voor die basisresponsen precies zijn? En hoe precies zijn we in wat we verwachten als respons op die cues? Véél te snel willen we veel meer, en dan lukt het natuurlijk niet.

Neem nu dat ene, simpele gedrag “ga voorwaarts”. Zonder ‘voorwaarts’ krijg je geen andere oefeningen in beweging voor mekaar zonder niet alleen jezelf, maar ook je paard te verwarren met extra micro-

management, omdat je iets al probeert te introduceren terwijl je de basis ervoor nog moet trainen. Dat geldt zowel voor meer gecompliceerde oefeningen als voor het gebruik van subtielere hulpen. Als je paard niet voorwaarts gaat én voorwaarts *blijft*, hoe wil je dan een schouder-binnenwaarts voor elkaar krijgen? Als je paard niet voorwaarts gaat én voorwaarts *blijft*, wat ga je dan zitten veranderen in je bekken om subtiele veranderingen in de houding van je paard te veroorzaken?

Als je je van het chaining herinnert dat je nooit twee oefeningen kan combineren vóór ze elk apart goed gekend zijn, dan weet je meteen waar het fout gaat: een ketting is slechts zo sterk als z'n zwakste schakel.

De 5 basisresponsen van het eerste punt "splitten" hebben dus 5 even eenduidige en rechtlijnige **cues** - 'rijhulpen' - nodig, zodat er geen verwarring bestaat bij het paard, maar ook niet bij ons. Alleen als we een duidelijke, niet te verwarren cue presenteren kunnen we ook een duidelijke, niet te verwarren respons verwachten. En het maakt onze basistraining heel overzichtelijk!

Dit zijn dus de basiscues:

1. méér doen
= 2 benen
2. minder doen
= 2 teugels
3. met de neus naar links of rechts gaan
= 1 binnenteugel
4. met de voorhand naar links of rechts gaan
= 1 buitenteugel
5. met de achterhand naar links of rechts gaan
= 1 been

Natuurlijk klinkt dat voor een ruiter op hoog niveau té simpel. Dat 'meer doen bij het aanleggen

van 2 benen' bijvoorbeeld, wordt uiteindelijk soms ook 1 ruitersbinnenbeen op de singel, om alleen het binnenachterbeen van het paard harder te laten werken, en handen gaan natuurlijk ook nageven vragen, terwijl er een beetje stelling bij hoort en het buitenbeen wakend naar achter ligt. Maar dat is voor straks. Wat nu eerst heel eenvoudig is, wordt later gecombineerd op allerlei verschillende manieren.

Nu blijft het gewoon *simpel*.

1 CUE = 1 RESPONS

Vooral dressuur wordt vaak aangeleerd als een soort van 'micromanagement'-systeem waarbij je als ruiter het gevoel krijgt dat je zo veel en zo kort op elkaar volgende 'hulpen' aan elkaar moet breien dat het geen wonder is dat je door de bomen het bos niet meer zit. Als je het als ruiter al niet meer weet, hoe verwarrend moet het dan niet voor je paard zijn?

De twee grootste bronnen van verwarring zijn wel 'van been naar hand' en 'van binnenbeen naar buitenteugel' rijden. Hoe kan het dat een paard voorwaarts blijft gaan als je met twee benen vraagt om te vertrekken, maar tegelijk zijn "drang naar voren" moet "bijhouden" vanvoor? En hoe kan het dat als je naar links wil, dat je dat met je rechterteugel doet?

Het zal dus blijken dat als je elk puzzelstukje goed aflijnt dat het daarna voor iedereen een pak makkelijker om alles te gaan combineren. Nadat je de basisresponsen simpel en rechtlijnig hebben aangeleerd met zo weinig mogelijk ruis, en nadat je deze responsen kan uitlokken met zo weinig mogelijk hand en been, kan je gaan combineren, verfijnen, en het tijdsverloop tussen de hulpen steeds korter maken, zodat het lijkt alsof je niets doet, en toch alles tegelijk.

Eerst de letters leren, dan pas woorden en zinnen maken, en pas later poëzie willen schrijven.

ÉÉN BASISVOORWAARDE: NAGEVEN

Ik zie je al fronsen: "Gah, ik dacht dat het om belonend rijden ging. Geen trekken om te stoppen en schoppen om te lopen."

Maar handen en benen gebruiken betekent niet: gewelddadig. Hand- een beenhulpen gebruiken kan ook heel rustig en uitnodigend, en uiteraard is het zo dat als je paard de bridge kent en weet dat hij actief gedrag moet aanbieden om de bridge te horen, dat je druk minimaal is.

Je doet zo weinig mogelijk, maar zoveel als nodig. Het is niet de druk die het paard voorwaarts doet bewegen - het is zijn wil om met je mee te denken en dingen uit te proberen. Voor clickertrainers: zijn 'clickersavvy-ness', waardoor hij weet dat als hij iets nieuws voelt, hij een antwoord moet vinden, zodat hij de click gaat horen.

Alles gebeurt steeds in de grootst mogelijke ontspanning. Grootst *mogelijke* - want paardrijden gebeurt niet in een boek, maar op een paard. Mét een paard. Soms moeten paarden (en mensen) doorheen een stukje ongemakkelijkheid om het gemakkelijke te vinden. Soms moet je duidelijker zijn dan je zou willen, omdat er te veel ruis is - te veel voorgeschiedenis.

Nageven is een belangrijke graadmeter voor ontspannen welwillendheid. Nageven kennen we eigenlijk alleen als iets dat bij handen en bidden hoort, maar nageven gebeurt overal, bij elke hulp: het betekent dat je paard én jij elkaar vinden in het midden en rustig communiceren zonder dat er oplopende druk of tijdsverloop tussen zit - en dat je *allebei* loslaat, *allebei geeft*.

Nageven is voor mij misschien niet hetzelfde als hoe

het jou is uitgelegd - maar dat is voor een volgend artikel.

EN DE ZIT DAN?

Ja, die frons is nog niet weg, he?

"Hey! Wat gebeurde er met de zit? Ga je nu werkelijk vertellen dat ik met mijn handen en benen moet rijden, terwijl iedereen juist roept dat je uit de mond van het paard moet blijven en op je zit moet rijden?" - ja, ik hoor je wel mompelen.

Dat is inderdaad waar we naar streven, wat iedereen graag wil - en terecht.

Niet alleen omdat op zit rijden zo heerlijk subtiel is, maar ook omdat we het paard niet te veel in de weg willen zitten - niet alleen met met een ongebalanceerde zit, maar ook niet met een overvloed aan hulpen. Geen paniek! Die zithulpen komen echt, veel, veel sneller dan je nu denkt, en zelfs redelijk vanzelf - maar ook dat is voor een ander artikel.

3. Belonend

Hoe weet je of een bepaalde trainingmethode wéerlijk belonend is? Door te zien wat de trainer doet als het paard het gevraagde *niet* doet. En hoe vaak dat gebeurt.

Voor je begint met rijden moet je dus even nadenken, en die ene fundamentele beslissing nemen: ga je je training baseren op aanmoedigen, of ontmoedigen?

Als je wil dat je paard de gevraagde oefeningen blindelings uitvoert dan kan je gewoon voortdoen zoals je bezig was - met cues aka rijhulpen die allemaal gebaseerd zijn op wijken voor druk. Dan geeft een boek zoals Denkwerk je misschien wat meer inzicht in waarom je paard doet wat hij doet, hoe wijken voor druk (wat eigenlijk 'negatieve bekrachtiging'

heet) het best werkt, en hoe je oefeningen kan opsplitsen en helderder trainen. Fijn!

Maar misschien mag het een ietsje meer zijn? Ik heb het niet over het aanleren van elke rijkhulp apart - het lijkt me evident dat je ook dan voornamelijk zal rekenen op de mechanica (maar niet het gevoel!) van negatieve bekrachtiging, gewoon omdat jij en je paard nu onderdeel zijn van één biodynamisch geheel, weliswaar in twee stukken - ruiter en paard.



Wat ook je eigenlijke rijd discipline is, de basis is voor iedereen hetzelfde. En dat kan je ook zelf trainen, als het maar overzichtelijk en simpel blijft voor de ruiter, en onspannend en belonend voor het paard. Hoe dat in de praktijk gaat, dat vertelt Inge ondermeer op het HorseBoostCamp in mei.

Maar misschien wil je een stap verder bij het creëren van een positieve trainings-atmosfeer en je negatieve bekrachtiging aanvullen met positieve bekrachtiging. Uiteraard zal je ook dan duidelijke en onmiddellijke reacties van je paard verwachten - echt belonend trainen betekent in geen geval dat je toegeeft op precisie - integendeel.

Hmmm... en als je dan toch met positieve bekrachtiging gaat werken, dan kan dat markeersignaal - de bridge - er dus ook wel bij, nietwaar?

Maar vooral dit: als ik mag kiezen tussen een vrolijk paard dat fouten maakt en een gehoorzaam paard dat altijd perfect reageert, geef mij dan maar het blij paard. Want mijn paard is mijn beste vriend - geen middel tot een doel. Ik hoef niet zonnig naar de Olympische Spelen.

Kiezen voor een blij paard heeft grotere consequenties dan alleen een worteltje geven als je paard iets goeds heeft gedaan. Oh, hij zal het wel doen - daar niet van. Maar is z'n hoofd erbij, of alleen z'n lijf?

Een goed voorbeeld van wat ik bedoel is een paard over z'n hoofd aaien, tussen z'n ogen. Hoe vaak gebeurt het niet dat degene die dat doet tegelijk het halster van z'n paard vastneemt omdat het paard z'n hoofd omhoog, of opzij beweegt? Of in de verte, of dwars door hem heen kijkt?

Wat heeft dat met mijn rijden te maken, zeg je?

Alles. Hoe je rijdt begint daar, in je handen, op de grond. Als je je hand naar je paard beweegt, is hij dan open, oplettend, ontvankelijk - maakt hij die mentale verbinding met jou? Is hij bij je in dat moment, of is hij bezig met z'n eigen gedachten - *Elvis has left the building?*

Stel dat je een grote volte rijdt, en je paard drijft een beetje naar buiten. Je past allerlei hulpen toe om het paardenlichaam weer op die cirkel te krijgen, maar je houdt je er niet mee bezig om hem mentaal

op die cirkel te krijgen. Je zou nochtans kunnen zien waar hij is, met z'n gedachten: hij kijkt meer uit z'n buitenoog, z'n buitenoog is daarheen gericht, zijn gedachten zijn naar buiten gericht. Jij en je paard rijden op die cirkel, je wikkelt de beweging af, biomechanisch is alles redelijk in orde. Tot je paard iets 'onvoorspelbaars' doet, iets wat je niet had verwacht. Want een paard gaat uiteindelijk altijd met z'n voeten naar waar z'n gedachten zijn.

Ruiter én paard oefenen een actieve invloed uit op hun omgeving - en dus ook op elkaar. Het is niet zo dat we het gedrag van ons paard veroorzaken op dezelfde eenzijdige manier als we op een lichtschaakelaar duwen om licht te krijgen. We kunnen de situatie alleen maar zo goed mogelijk opzetten in de hoop dat het paard ervoor kiest om bepaalde dingen te doen. Maar het is het paard dat het laatste woord heeft: *hij* bepaalt of hij gaat doen wat we vragen, of niet. En als hij inderdaad doet wat we vragen, bekrachtigt hij ook *ons* gedrag.

Paard en ruiter zitten samen in de gevraagde oefening - en die ene oefening wordt een heel gesprek. Het is tweewegscommunicatie die heel droog en heel concreet begint, en toch voelt er niets heerlijker dan wanneer dat over-en-weer vragen en antwoorden zó vanzelf begint te gaan dat je het niet anders kan omschrijven dan *gevoel*.

“Zou je...?”

“Yup, geen probleem.”

“Zie je dat?”

“Komt in orde.”

Daar gaat de eigenlijke keuze over: is het jij op hij - of jij en hij.

Inge Teblich
ITMHB Clickercoach
www.ingeteblick.be

Gefeliciteerd!

Ananja Stehouwer haalde haar clickerminded 1-badge.



Ook een clickerbadge halen? Je vindt alle info op www.itrainmyhorsesbrain.com/clickerlabels/



Hoe bouw je een speeltuin in je eigen weide?

door Saskia De Clercq

DE LENTE KOMT ERAAN,
DIT WIL ZEGGEN:
DE TEMPERATUUR STIJGT,
HET ZONNETJE SCHIJNT WEER
EN DANKZIJ EEN UURTJE LANGER LICHT
IN DE AVOND, IS ER TERUG TIJD
OM ACTIEF AAN DE SLAG TE GAAN
MET ONZE PAARDEN!
EN HOE KAN JE MEER PLEZIER MAKEN
MET JE PAARD DAN TE SPELEN
IN EEN ECHE PAARDENSPEELTUIN?
SPEELMATERIAAL HOEFT NIET DUUR
TE ZIJN, VELE DINGEN VIND JE
VAAK ZELFS GRATIS
EN MET DIT ARTIKEL
GA IK JULLIE HELPEN OM GOEDKOOP
HELE LEUKE OBSTAKELS TE BOUWEN!

Een flessenbak, wat is dit en hoe maak ik dit?

Een flessenbak (zie foto hiernaast) is eigenlijk een driehoek/vierkant gemaakt van balken die je vult met lege plastic flessen. Je kan ze ook gewoon op de grond verspreiden, maar balken maken het iets eenvoudiger om de flesjes binnen een zone te houden. Ideaal hiervoor zijn lege flessen van 1,5l of 0,5l (die van 33cl zijn vaak te hard en kan je niet goed plat duwen). Als je deze goed plat duwt (en het plastic etiketje eraf haalt) is dit een heel leuk obstakel. Over flessen wandelen kan voor een paard best spannend zijn. De flesjes bewegen onder de voeten en als ze erover wandelen maken ze ook nog eens een hels lawaai.

Een hele leuke uitdaging dus waarbij sommige paarden het zo leuk vinden dat ze extra hard op de flessen gaan stampen of ze zelfs in het rond laten vliegen.

Oude autobanden, wat doe je daar nu weer mee?

Onderschat oude autobanden niet... Op het eerste zicht lijken ze vrij nutteloos, de mogelijkheden zijn echter eindeloos!

Wat kan je maken met oude autobanden?

- Een sprong
- Een smalle doorgang
- Een slalom-object
- Een 'wielkje'
- Een sprong: leg 2-3 autobanden op elkaar en daarbovenop een balk. Je kan ook banden rechtop zetten en er 10 à 15 naast elkaar leggen, zo krijg je een 'dichte' sprong, een laag muurtje.
- Een smalle doorgang:

Maak 2 rijen van 5 à 7 oude autobanden op elkaar. Hou minstens 1 meter ruimte tussen de banden.

Deze smalle doorgang leert je paard dat het niet zo eng is om begrenst te worden aan 2 kanten. Je kan je paard leren hier voorwaarts door heen te stappen, achterwaarts er doorheen te stappen of zelfs leren halthouden in het midden en te wachten om zo te wennen aan een opgesloten gevoel. Dit is een ideale leeroefening voor als je paard ooit ergens terecht komt waar de doorgang zeer nauw is.



Een wielkje:

- Leg 1 of 2 autobanden op elkaar
- Leg 3 – 4 balken met 1 uiteinde op de autoband
- Wandel met je paard over de balken zonder dat het paard de balken raakt, hoe dichters je bij de autoband wandelt, hoe groter de uitdaging!



Een zeil

Een zeil is iets dat bij mij vrij onmisbaar geworden is.

Mijn eerste zeil heb ik van iemand gekregen die dit in de garage had liggen en niet meer gebruikte. Een zeil kost echter nieuw nog geen €7, mocht je nergens een gratis exemplaar vinden.

Een zeil kan ook weer gebruikt worden in verschillende obstakels:

- Om overheen te stappen, draven
- Om je paard mee in te pakken
- Om een tunnel mee te bouwen
- Om een smalle doorgang mee te maken
- Om een U-zone af te bakenen om het trailerladen te oefenen (3 dichte zijdes)
- Om een waterbak te maken

Veel plezier met het bouwen van deze obstakels en vooral veel speelplezier met je paard :-).

Saskia De Clercq
ITMHB Clickercoach
www.equinection.be

- Een waterbak is geweldig leuk op warme dagen!*
- Neem 4 kleine balkjes of als je een XL model wil nemen, neem je 4 springbalken.
 - Leg je zeil open, leg de balken op de randen en rol deze een beetje naar binnen in het zeil zodat je een bak met randen creëert.
 - Vul met water en voilà: waterpret gegarandeerd!





www.itrainmyhorsesbrain.com/membership-options-page/

Blij met wat we willen doen? Overtuigd van alle voordelen? Steun de verspreiding van positief trainen en word nu meteen **lid van I train my horse's brain!**

Ga snel naar www.itrainmyhorsesbrain.com/member-options-page/ en help ons clickertraining te verspreiden, bijvoorbeeld via dit magazine.

Opgelet! Als je een spatie gebruikt in je gebruikersnaam bij je registratie op de ITMHB-site zal de software die spatie automatisch omzetten in een '-'. Als je als gebruikersnaam dus 'Voornaam Achternaam' opgeeft, kan je daarna enkel inloggen als 'Voornaam-Achternaam'.

25.00 EUR voor 1 jaar lidmaatschap, van 1 januari tot 31 december.

Wordt niet automatisch verlengd. Je lidmaatschap gaat in nadat de betaling is ontvangen.

Activering van je lidmaatschap kan 1 tot 3 dagen duren, vooral als je per overschrijving betaalt.

Je kan je bijdrage betalen via:

1/ de website

De website maakt gebruik van de beveiliging die de Paypal-server biedt. Om met je kredietkaart te

betalen moet je zelf geen Paypal-account hebben, dat kan ook als gast. Je moet er natuurlijk wel je gegevens achterlaten omdat je betaling moet kunnen worden verwerkt.

Paypal zal ook wel vragen of je geen Paypal-rekening wil, maar dat kan je gewoon negeren ("optional").

Heb je wel zelf een Paypal-account, dan kan je natuurlijk gewoon via je Paypal-account betalen.

2/ per overschrijving:

Je kan 25€ overschrijven op rekening

KBC 733-0328261-43

IBAN BE66 7330 3282 6143 – BIC KREDBEBB

ter attentie van:

Bavarois bvba

Oude Liersebaan 389

2570 Duffel – België

met als mededeling je naam (als die anders is dan de eigenaar van de rekening), je gebruikers/forumnaam op de ITMHB-site (je moet je dus eerst registreren op de site) en 'ITMHB lidmaatschap'.

Bedrijven, facturen?

Mail eerst info@itrainmyhorsesbrain.com.