



interactief magazine
voor positief trainen
speciaal nummer 5
rond 'Denkwerk'
november 2012



Hallo liefste (clicker-)trainer!

Eindelijk! Eindelijkkeindelijkkeindelijk, véél later dan gepland, is het af: het boek 'Denkwerk' - of waarom paarden van leertheorie houden.

Op de volgende pagina's vinden jullie het voorwoord, uittreksels uit het boek en de complete inhoudspagina's.

Het boek heeft 381 pagina's, en heel veel kleurenfoto's. Het is geen praktijkboek zoals het boek "Grondwerk met Paarden", maar toch kan je de principes uit het boek makkelijk toepassen. Enfin, je ziet het wel op de volgende pagina's.

Het boek zal 30 euro kosten, omdat het een stuk duurder om te drukken was dan 'Grondwerk'. Het boek zal ook in ruitersportwinkels liggen en via online distributeurs verkocht worden. Toch zou ik jullie willen vragen rechtstreeks bij mij te kopen.

Het 'Rijwerk'-boek komt ook, maar niet onmiddellijk. Ik durf er geen datum meer op plakken - dat heb ik afgeleerd van bij dit boek, maar ik wil er jullie in elk geval geen jaren op doen wachten. Eerst staan er echter een aantal andere dingen op stapel, niet in het minst het rijden met m'n eigen Adje!



IN DIT NUMMER:

- 3 achterflap van Denkwerk
- 4 voorwoord uit Denkwerk
- 5 inhoudspagina's van Denkwerk
- 11 3 voorbeeldpagina's van Denkwerk

Hoe bestel je 'Denkwerk'?

'Denkwerk - of waarom paarden van leertheorie houden' is verzendbaar in de week van 26 november 2012.
Hoe kan je nu alvast een exemplaar bestellen?

voor België:

Stort 30 + 2€ verzendkosten op rekening

KBC 733-0328261-43 – IBAN BE66 7330 3282 6143 – BIC KREDBEBB

ter attentie van Bavarois bvba - Oude Liersebaan 389 - 2570 Duffel - België

of via paypal: inge.teblick@gmail.com

voor Nederland:

Stort 30 + 5€ verzendkosten op rekening

KBC 733-0328261-43 – IBAN BE66 7330 3282 6143 – BIC KREDBEBB

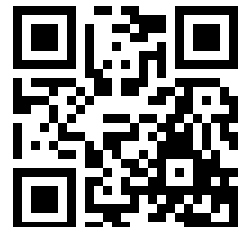
ter attentie van Bavarois bvba - Oude Liersebaan 389 - 2570 Duffel - België

of via paypal: inge.teblick@gmail.com

Wil je dit boek cadeau doen aan iemand? Heb je een vriend of vriendin uit je buurt die dit boek ook wil?
Twéé boeken tegelijk bestellen = **gratis verzending**.

Opgelet!

Stuur een aparte mail naar inge.teblick@gmail.com, zodat we weten dat we je betaling kunnen verwachten.
Vergeet niet je naam en leveringsadres duidelijk te vermelden.





Waarom houden paarden van leertheorie?
Omdat leertheorie hun mens uitlegt
waarom vriendelijker trainen echt beter
werkt.

Inge Teblick, auteur van 'Grondwerk
met Paarden', beschrijft in dit boek
hoe paarden denken en leren, en wat dat
betekent voor je training.

Hoe zou hij leven als hij zelf kon kiezen? Hoe beweegt hij, en waarom
gaan daardoor sommige dingen moeilijker dan andere?

Wat gaat er in z'n hoofd om? Wat motiveert hem, en hoe werkt
motivatie?

Houdt mijn paard van mij?

Hoe leert hij? Hoe is het om gestraft te worden? Om beloond te
worden?

Hoe kan ik mijn paard trainen en toch zijn beste vriend blijven?

Daar horen een pak nieuwe woorden en begrippen bij. De titel van dit
boek is niet voor niets 'Denkwerk'. De nuchtere realiteit, ontdaan van
alle mystiek, uitgelegd op een manier die je misschien nooit eerder
hoorde, maar wel met praktische, alledaagse voorbeelden. Sommige
voorbeelden zal je overigens zien terugkomen door het hele boek,
telkens weer van een andere kant bekeken. Sommige dingen doe je zelf
al een hele tijd op die manier, zonder er ooit bij te hebben stilgestaan
waarom het werkt (of juist niet werkt).

Dit boek heeft de ambitie om je te helpen kijken naar wat er wérkelijk
gebeurt en om van daar uit te trainen. Om je je hersens te doen
gebruiken, zodat het juist makkelijker wordt om te leren voelen.

ISBN 978-90-820-0340-6



9 789082 003406

www.ingeteblick.be

voorwoord

Ik loop naar buiten, de tuin in, naar het hek.
Naar de paarden.

Ik heb een beetje een onwezenlijk gevoel. Het schrijven is zo intens onderdeel geweest van de afgelopen weken, maanden, jaren, zelfs op de dagen dat ik geen letter op papier kreeg, dat ik me een beetje verloren voel.

Adje kijkt op van haar gras, en kuiert naar het hek. En ook Cliff, dan Minneke, dan Zip... Inge is er, wat gaan we doen?

"Ik ben nog niet helemaal klaar," zeg ik hen, "maar al wat ik nog moet doen is het voorwoord."

"Zou ik dat zelf doen of moet ik daar iemand voor vragen?"

Ze kijken me aan met oog en oor, maar zeggen niets. Adje duwt haar hoofd in m'n handen.

Ik denk na. Langs alle kanten wordt me verteld dat ik commerciëler moet denken, en dus moet het iemand zijn die professioneel gewicht kan verlenen aan mijn boek. Wie moet ik vragen? Anky? Machteld? Alexandra?

Ik aai Adje op haar voorhoofd, daar waar ze het zo graag heeft, en pluk wat onkruid uit Cliff's manen.

Ik draai me weg van het hek, richting buitenpiste. Ze komen allemaal tegelijk in beweging. Adje draaft vrolijk voorop zoals altijd; Cliff geïrriteerd daarachter omdat hij blijkbaar weer eens net te traag vertrokken is. Zip in al z'n shetlanderwijsheid racet in een boog om hen heen - wie niet groot is moet slim zijn. Minneke, oude knoken met een hart van peperkoek en wetend dat ze toch niet de eerste zal zijn, op voorzichtige voeten er achteraan.

Ik lach hardop.
Ze hebben zonet het enige voorwoord geschreven dat telt.

Inge

VOORWOORD	5	PERPETUUM MOBILE	37
MIJN VRIEND, DE ALIEN	12	gebouwd om te bewegen	38
weg van de mystiek	12	<i>een energiecircuit in beweging</i>	38
<i>twee maten en gewichten</i>	12	<i>paardenbenen: springveren en slingers</i>	39
<i>iedereen z'n uitleg</i>	13	<i>de slagkracht van paardenhoeven</i>	41
<i>op wie rij je?</i>	15	<i>skelet en spieren</i>	42
ALS JE PAARD KON KIEZEN	17	de motor zit in de achterhand	45
het belangrijkste voor een paard		<i>van achter naar voor</i>	45
is een ander paard	18	<i>de staart</i>	45
<i>waar ligt de gulden middenweg?</i>	18	<i>het bekken</i>	45
<i>wild vanbinnen</i>	18	<i>de ruggengraat</i>	47
<i>kuddedier</i>	18	<i>de lange rugspier</i>	48
<i>familiegroepen</i>	20	<i>de buikspieren</i>	49
<i>sociale relaties</i>	21	<i>schouder en voorbenen</i>	49
<i>levensverwachting</i>	21	<i>de hals</i>	50
<i>rangorde</i>	23	<i>de kaak</i>	52
<i>agressie</i>	24	<i>conformatie</i>	54
<i>een leven in beweging</i>	24	1 pk spieren	56
<i>prooidier, vluchtdier</i>	25	<i>samentrekken en loslaten</i>	56
<i>grazer</i>	25	<i>energie is beweging</i>	56
<i>weinigslaper</i>	26	<i>bijverschijnselen</i>	57
<i>spel</i>	27	de timing van rijhulpen	58
<i>onderzoekend gedrag</i>	27	<i>gangen</i>	58
WAT IS DE KLEUR VAN DE WIND?	29	<i>stap</i>	58
hoe het paard de wereld beleeft	30	<i>draf</i>	60
<i>wat ziet een paard?</i>	30	<i>galop</i>	60
<i>wat zegt een paard?</i>	33		
<i>wat hoort een paard?</i>	33		
<i>wat ruikt een paard?</i>	34		
<i>wat proeft een paard?</i>	34		
<i>wat voelt een paard?</i>	34		
<i>thermoregulatie</i>	35		

HERSENKRONKELS	63	COGNITIEF LEREN	102
anders slim	64	wat paarden kunnen	102
<i>wat is intelligentie?</i>	65	<i>leren is altijd cognitief</i>	102
<i>praten helpt</i>	66	<i>comparatieve psychologie</i>	102
<i>wat weten we?</i>	67	<i>leerhiërarchie</i>	103
the brain under the mane	68	<i>leren leren</i>	105
<i>het paardenbrein</i>	68	<i>latent leren</i>	105
<i>hersencircuits</i>	68	<i>cognitieve kaarten</i>	106
<i>het korte en langetermijngeheugen</i>	70	<i>bewegend leren</i>	107
<i>paardenhersenen</i>	71	<i>fenomenaal lange termijngeheugen</i>	107
<i>angst, een emotie apart</i>	72	waar paarden minder goed in zijn	108
<i>het motorische geheugen</i>	74	<i>werktuiggebruik</i>	108
hormonen en leren	75	<i>het doolhof-probleem</i>	108
<i>signaalstoffen</i>	75	<i>objectpermanentie</i>	109
<i>dopamine</i>	75	<i>haperend korte termijngeheugen?</i>	109
<i>adrenaline</i>	75	<i>episodisch geheugen?</i>	110
<i>cortisol</i>	76	<i>rekenen</i>	111
<i>serotonine</i>	77	<i>afwezigheid van bewijs is</i>	
<i>endorfine</i>	77	<i>geen bewijs van afwezigheid</i>	111
wat drijft paarden?	78		
<i>'drive'</i>	78	SOCIAAL LEREN	113
<i>het emotionele brein</i>	78	een kudde, dus sociaal	114
<i>emoties zijn motivaties</i>	81	<i>elkaar herkennen</i>	114
<i>basisemoties</i>	82	<i>sociale facilitatie</i>	115
<i>actieve controle</i>	84	<i>observationeel leren</i>	115
<i>funktionslust</i>	85	<i>mimicry</i>	116
		<i>imitatie</i>	117
LEREN	87	<i>leren in groep</i>	117
weten wat je doet	88	kan een paard liegen?	118
<i>waarom doet je paard wat hij doet?</i>	88	<i>wat we niet weten, en</i>	
<i>wat is leren?</i>	89	<i>misschien nooit gaan weten</i>	118
nature versus nurture	91	<i>antropomorfisme</i>	118
<i>aangeboren, of geleerd?</i>	91	<i>theory of mind</i>	119
<i>een beetje achtergrond</i>	91	<i>zelfbewustzijn</i>	120
<i>fixed action patterns</i>	93	<i>een innerlijke wereld hebben</i>	122
<i>wat gebeurt er vanbinnen?</i>	94	<i>plannen</i>	122
leren in vijf delen	95	<i>emoties van een ander oppikken</i>	123
<i>van ongeleerd naar aangeleerd gedrag</i>	95	<i>empathie</i>	124
<i>cognitief leren</i>	95	<i>aandacht volgen en leiden</i>	124
<i>sociaal leren</i>	96	<i>het begrijpen van andermans intenties</i>	126
<i>operant conditioneren</i>	96	<i>jaloerie en rechtvaardigheid</i>	127
<i>klassiek conditioneren</i>	97	<i>samenwerking en altruïsme</i>	128
<i>habituatie</i>	97	<i>het gebruiken van taal</i>	129
leerprocedures en leerprocessen	98	<i>humor</i>	129
<i>methodes en methodieken</i>	98	<i>geloof</i>	130
<i>leerprocedures</i>	98	<i>kennisoverdracht</i>	130
<i>leerprocessen</i>	98	<i>om van wakker te liggen?</i>	131
<i>training gebeurt niet in een lab</i>	99		

OPERANT CONDITIONEREN 133

hallo, mister Ed? 134

al doende leren 135

trainen is conditioneren 135

proberen en leren 135

aversief en attractief 136

bekrachten en straffen 137

positief en negatief 137

extinctie 138

de verwachting bepaalt het gedrag 139

contingentie 140

er gebeurt nooit maar één ding tegelijk 141

aversief is niet hetzelfde als gewelddadig 141

attractief is niet hetzelfde als vriendelijk 142

trainen en emoties loskoppelen 142

extrinsieke motivators 144

ongeconditioneerde bekrachtigers 144

geconditioneerde bekrachtigers 145

de ontvanger bepaalt 146

bekijk het altijd van

de kant van het paard 147

van extrinsiek naar intrinsiek 148

POSITIEVE BEKRACHTIGING 151

dat heb je goed gedaan 152

...hier is je beloning 152

een positieve trainingshouding 153

van beloningscircuit naar zoekcircuit 155

clickertraining 156

de goodwill-bankrekening 156

onbekend is onbemind 158

vooroordelen 158

niet voor watjes 162

geen wondermiddel 162

springen in het diepe 163

emotie-management 165

maar ik wil rijden! 167

nieuwsgierig 168

NEGATIEVE BEKRACHTIGING 171

het is het loslaten dat leert 172

meest gebruikt, niet altijd begrepen 172

aversief 173

maak het goede antwoord makkelijk en

het foute moeilijk 174

druk als motivator 175

is werken met druk altijd aversief? 176

natuurlijk... voor mensen 178

cue en motivator vallen samen 178

instinctief 179

onmiddellijk 179

ingebouwde informatie 180

vermijdingsleren 181

van ontsnappen naar vermijden 181

als de druk te groot wordt 183

blijf weg van het angst-circuit 183

altijd gelinkt aan positieve straf 183

conflictgedrag 185

zo weinig mogelijk, maar zoveel als nodig 187

niet voldoende druk 187

uiteindelijk gaat iedereen zitten 187

voldoende beloning 188

hoeveel is 'genoeg' en wat is 'teveel'? 189

timing is cruciaal 190

niet loslaten is óók trainen 191

ongewild loslaten is óók trainen 192

je bent afhankelijk van de goodwill

van je paard 193

POSITIEF STRAFFEN	197	KLASSIEK CONDITIONEREN	231
horen, zien en zwijgen	198	leren door associëren	232
<i>nee, natuurlijk straffen wij niet</i>	198	<i>pavlov's honden</i>	232
<i>positief?</i>	199	<i>de essentie van klassiek conditioneren</i>	233
<i>meer dan je denkt</i>	200	<i>reflexen</i>	233
de kostprijs van straf	201	<i>het verschil met operant conditioneren</i>	234
<i>straffen gebeurt meestal</i>		<i>bewust en onbewust</i>	234
<i>om de verkeerde redenen</i>	201	<i>sign-tracking</i>	235
<i>straf leert niets aan, alleen maar af</i>	203	cues	237
<i>de straffer wordt een cue voor</i>		<i>hulpen en cues</i>	237
<i>gestraft worden</i>	203	<i>voorspelling</i>	238
<i>straffen lokt sterke tegenreacties uit</i>	204	<i>hogere orde</i>	239
<i>straffen vermindert leren</i>	205	<i>contrast en voorkennis</i>	239
twee keer per jaar	208	<i>biologische voorbestemdheid</i>	239
<i>het is moeilijk om correct te straffen</i>	208	<i>counter-conditioning</i>	240
<i>als het toch moet</i>	209	<i>klassieke extinctie</i>	241
<i>wat is 'correct' straffen?</i>	210	<i>stimulusgeneralisatie</i>	241
<i>hoe weet je of je straf terecht was?</i>	211	<i>stimulusdiscriminatie</i>	242
		<i>overshadowing</i>	242
NEGATIEF STRAFFEN	215	<i>blocking</i>	242
de pijn van verlies	216	<i>zorg dat je timing klopt</i>	243
<i>een boete betalen</i>	216	pavlov zit altijd op je schouder	244
<i>'neem het mij niet af'</i>	217	<i>het trainen van emoties</i>	244
<i>time-outs</i>	218	<i>gedrag is emoties, emoties is gedrag</i>	245
<i>liever niet</i>	218	<i>het shapen van emoties</i>	246
		<i>training is een contingentie</i>	247
EXTINCTIE	221	HABITUATIE	249
uitdoving	222	je went aan alles... of niet?	250
<i>niet beloond, niet gestraft</i>	222	<i>niet-associatief</i>	250
<i>iets anders dan habituatie</i>	222	<i>deshabituatie</i>	251
<i>het wordt eerst erger</i>		<i>sensitisatie</i>	252
<i>voor het beter wordt</i>	223	habituatie bij training	253
<i>spontaan herstel</i>	224	<i>doe het zelf-habituatie</i>	253
<i>weerstand tegen extinctie</i>	224	<i>graduele habituatie</i>	253
<i>gewenst gedrag verliezen door extinctie</i>	225	<i>flooding</i>	254
<i>van ongewenst gedrag afraken</i>		<i>systematische desensitisatie</i>	255
<i>door extinctie</i>	226	<i>en 'approach & retreat' dan?</i>	255

MARKEERSIGNALEN	255	SHAPING	281
jetlag	256	van ruiter naar trainer	282
<i>ondersteboven</i>	256	gedrag uitlokken	283
<i>het gaat niet om het voer</i>	257	<i>shaping</i>	283
dat heb je goed gedaan	259	<i>microshaping</i>	285
<i>de bridge</i>	259	<i>molding</i>	285
<i>hier komt je beloning</i>	261	<i>freeshaping</i>	287
<i>einde oefening</i>	261	<i>targetten</i>	288
<i>overbruggingssignaal</i>	261	<i>lokken</i>	290
<i>opvallend</i>	262	<i>mimicry</i>	290
the pursuit of happiness	263	knipperdeknip	291
<i>een bridge werkt beter</i>		<i>simpel, simpeler, simpelst</i>	291
<i>dan een wortelschijfje alleen</i>	263	<i>zet je paard op voor succes</i>	292
<i>het oplossen van het raadsel</i>	263	criteria	294
de bridge in training	265	<i>train één ding tegelijk</i>	294
<i>hoe gebruik je een bridge?</i>	265	<i>bijschaven</i>	295
<i>precisie</i>	265	<i>het bepalen van je criteria</i>	296
<i>wat komt er na de bridge?</i>	266	<i>zo klein en specifiek als mogelijk</i>	297
<i>hoe verminder je het gebruik</i>		<i>steeds wat meer</i>	297
<i>van de bridge?</i>	267	<i>leerplateau's en leersprongen</i>	298
<i>beloningsgedrag</i>	268	<i>relax een oud criterium als je</i>	
feedback 269		<i>met een nieuw criterium begint</i>	299
<i>feedback</i>	269	<i>je krijgt wat je belooft</i>	299
<i>feed back</i>	269	elvis presley in las vegas	
<i>terug naar start</i>	269	<i>wees een entertainer</i>	301
met de precisie van een scalpel	271	<i>ga traag, maar snel genoeg</i>	301
<i>stem versus clicker</i>	271	<i>praktisch</i>	302
<i>bridge versus gebaar</i>	272	<i>hoe lang duurt een trainingssessie?</i>	303
de bridge en jij	273	<i>het beëindigen van een trainingssessie</i>	304
<i>de bridge dwingt je om goed op te letten</i>	273	fouten zijn informatie	305
<i>de bridge is je instructeur</i>	273	<i>je paard is zoals hij is</i>	305
<i>de bridge leert je beter zien en voelen</i>	274	<i>train het paard van vandaag,</i>	
<i>de bridge verbetert je timing</i>	274	<i>niet dat van gisteren</i>	306
<i>de bridge helpt je leren op je eigen tempo</i>	275	<i>train zonder conflict</i>	306
<i>de bridge geeft je meer inzicht in</i>		<i>train helder</i>	307
<i>hoe het beloningsproces werkt</i>	275	<i>train voor ontspanning</i>	308
<i>de bridge leert je</i>		<i>fouten, daar leer je van</i>	308
<i>trainingsplannen maken</i>	275	<i>fouten zijn uitdagingen</i>	309
<i>de bridge maakt trainen makkelijker</i>	276	<i>oefen alleen het juiste gedrag</i>	310
<i>de bridge maakt je training meer fun</i>	276	<i>vertrouw op het leerproces</i>	310
andere markeersignalen	277		
<i>ga zo door-signaal</i>	277		
<i>intermediate bridge</i>	278		
<i>delta</i>	279		

MEER VOOR MINDER	313	MET JE HART IN JE HANDEN	347
kruiwagens vol wortelen?	314	walk the talk	348
hoeveel moet/mag ik belonen?	314	ja met het hart, nee met de handen	348
beloningswaarde	315	combineren	349
beloningsratio's	315	wat werkt het best?	350
stimuluscontrole	315	optimisten en pessimisten	351
lussen en kettingen	315	druk als veranderingscue	353
ratio's	316	de vergiftigde cue	354
bekrachtigings-schema's	316	de stress van de (negatieve) verwachting	354
continue bekrachtiging	317	corrigeren wat je paard nog niet kent	355
partiële bekrachtiging	317	de vergiftigde bridge	357
beloningsschema's kiezen	319	hoe voorkom je een vergiftigde cue?	357
gemengde motivators, gemengde ratio's	320	hoe kom je van een vergiftigde cue af?	359
van een vaste naar een variabele ratio	320	afleren zonder straffen	360
stimuluscontrole	322	differentieel bekrachtigen	360
wanneer gaat het goed?	322	meer wow zonder druk	363
aan de hulpen	322	de helpt spel...	363
beloon het niet-doen	323	...de helpt techniek	364
betrouwbaarheid, geen dwang	324		
nu even niet, schat	325	DENK. PLAN. DOE.	369
expecto patronum!	326	je kan je paard alles leren wat je wil	370
rider's high	326	denken voor je doet	370
in lussen trainen	326	het trainingsplan	371
belonen is een evenwaardig onderdeel		denk	372
van elke lus	327	plan	375
lussen en het aanleren		doe	376
van basis-rijhulpen	328		
schakelen 330		GEVOEL	379
losse en vaste kettingen	330	en waar blijf je dan met gevoel?	380
een ketting is zo goed als z'n motivator	331		
groen licht-cues	332		
lateraal denken	332		
bevelen versus cues	332		
mag ik?	334		
de cue als markeersignaal	335		
de cue als bekrachtiger	335		
doe het nog eens	336		
cue na cue na cue	336		
een ketting opbouwen	338		
je ketting ankeren	338		
premack	338		
gedragshiërarchie	339		
backchaining	340		
forward chaining	341		
complexe kettingen	342		
een ketting is zo sterk			
als zijn zwakste schakel	342		

Binnen de hersenen zitten er overal **kleinere gebieden met specifieke taken**. Het zijn clusters van cellen, neuronen die nauw met elkaar samenwerken, en je ziet een paar van die delen aangegeven op de illustratie hiernaast.

Het *gebied van Broca* en het *gebied van Wernicke* bijvoorbeeld zitten links in de prefrontale cortex van mensen en zijn uniek voor mensen: daar ongeveer zit spraak.

Om mensen te doen spreken of paarden te doen bewegen is echter méér nodig dan alleen één gebied. De capaciteiten die we hebben - en dat geldt dus ook voor paarden - zijn wel *ongeveer* toewijsbaar aan zo'n gebiedje in de hersenen, maar dat is maar een stukje van het verhaal. De manier waarop die gebieden samenwerken zijn minstens zo belangrijk: de zogenaamde **hersencircuits**. Bewegen bestaat bijvoorbeeld uit een samenwerking van gebieden in de linkerhelft die de manier waarop en de snelheid bepalen, met gebieden in de rechterhelft die zorgen voor het stabiliseren van de beweging.

Ook *leren* bestaat uit zo'n samenwerking van verschillende gebieden doorheen hersencircuits die doorheen het gehele brein lopen. Hersengebieden kunnen overigens ook soms tegen elkaar werken, en soms apart van elkaar. Hoe het allemaal juist gebeurt weten we nog niet helemaal.

HET KORTE- EN LANGE-TERMIJNGEHEUGEN

Je paard bouwt een eerste indruk van je op met zijn zintuigen: hoe je eruit ziet, hoe je klinkt, hoe je hem hebt aangeraakt, hoe je ruikt, of je aange-naam was, waar je was en wat je deed. Die indruk wordt heel, héél even onthouden door het sensorisch geheugen: elk zintuig verzamelt z'n indruk op z'n eigen plekje in de hersenen. Daarna moet de indruk tijdelijk ergens worden opgeslagen voor hij in stukjes kan worden geknipt om op lange termijn bewaard te worden. Dat gebeurt in het kortetermijngeheugen (het werkgeheugen), dat beheerd wordt door de **hippocampus**.

'Korte termijn' is echt héél kort: voor mensen is het gemiddeld zo'n 30 seconden. En het gaat over

De **prefrontale cortex** is véél kleiner bij paarden dan bij mensen. Plannen op lange termijn, impulscontrole en complex sociaal gedrag zitten hier.

De **thalamus** is de schakelkast voor signalen die van het middenbrein naar de juiste hersengebieden op de cortex moeten, en weer terug. De thalamus is ook belangrijk voor het bewustzijn.

De **reukwolk** is veel groter dan bij mensen. Geuren staan rechtstreeks in verbinding met het limbische circuit en hebben dus een grote invloed op emoties.

De **nucleus accumbens** krijgt informatie van het VTA dat iets fijn is, en vertelt het lichaam van je paard om dit gedrag te herhalen zodat het nóg eens fijn wordt. De nucleus accumbens zorgt dus voor de motivatie tot bewegen.

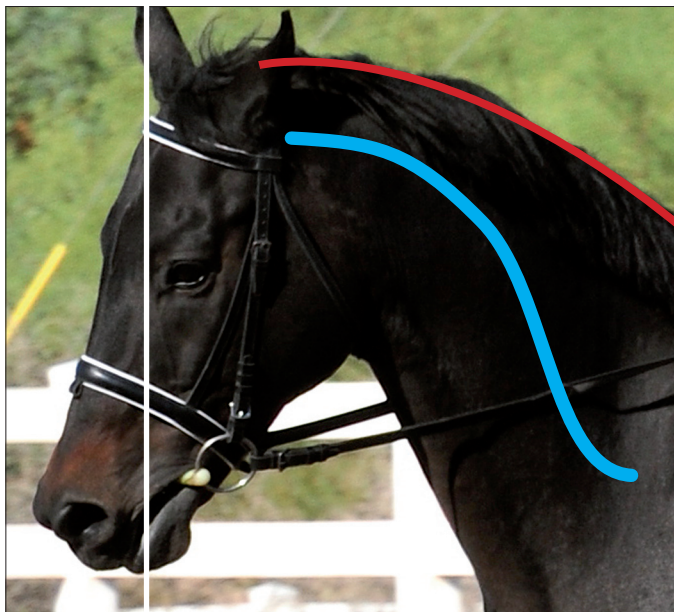
De **amygdala** werkt samen met de hippocampus, knoopt emotionele betekenis aan opwindende gebeurtenissen en is gespecialiseerd in het opslaan van reflexgedrag, zoals ondermeer bij angst en agressie.

kunnen veroorzaken in de mond.
Ook bitloze ruiters met harde handen maken dat het paard aan de druk op het erg gevoelige neusbeen wil ontsnappen eerder dan simpelweg te willen nageven. Het is niet omdat een bitloos paard z'n mond niet opendoet dat z'n ruiter vriendelijke handen heeft. Ook dan treedt er spanning op in de onderkaak.

Het paard kan **niet door z'n mond ademen** omdat het zachte gehemelte geen lucht doorlaat bij het strottenhoofd, anders dan bij ons. Een te lage neusriem of slecht zittend rijhalster hindert de ademhaling en dus het vloeiende bewegen van je paard - om nog maar te zwijgen van de mentale stress die het meebrengt om fysiek te moeten presteren zonder dat je genoeg lucht binnenkrijgt.

Het toesnoeren van de mond omdat je wil voorkomen dat een paard z'n mond opendoet werkt dus contra-productief, omdat het paard nu niet meer kán ontsnappen aan de druk, waardoor ontspannen helemaal onmogelijk wordt. Die spanning komt er gegarandeerd ergens anders uit. Je wil het dus wel degelijk weten wanneer je paard z'n mond opendoet, want dat is informatie dat je ergens iets in je rijden moet veranderen.

loodlijn

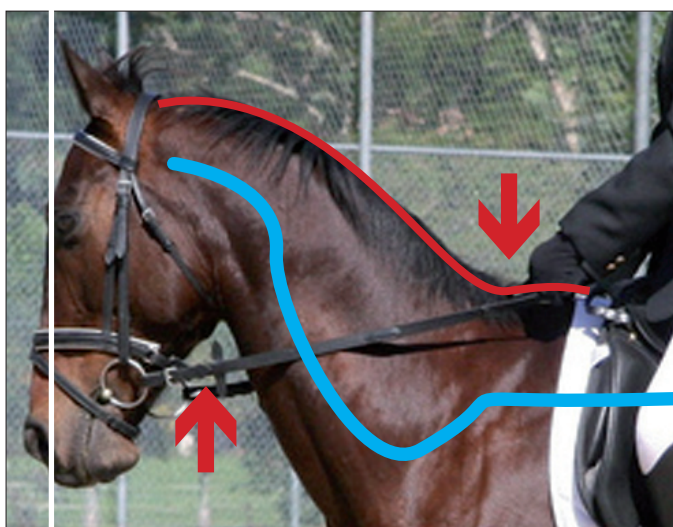


© Netty



Boven: een correcte, vloeiende afbuiging voor een jong paard (met een beetje linkerstelling), C1 is het hoogste punt.

Links: achter de loodlijn. De hals wordt afgebogen aan de C2-wervel die daar niet voor gemaakt



© North Equestrian Group

Voor de loodlijn, gebogen hals met C1 als hoogste punt, toch 'fout'. De hals is geforceerd opgericht en verkort. Je ziet het paard z'n kaak ook vasthouden. Vaak zie je een dipje net achter de schoft.
De hoek tussen kaaklijn en onderhalslijn is een kleine, gesloten hoek. Op de bovenste foto is die hoek veel verder open, en al helemaal op de pagina hiernaast, bij het voorwaarts-neerwaarts gaande paard.

en daar gaat het hier over: die tijd willen we liefst zo kort mogelijk. Geen ongewilde gedragingen tussendoor, geen aarzeling, geen haperingen en afleidingen tussendoor... maar je paard dat van de ene beweging in de andere **vloeit** (of om het met een Engelse term te zeggen: fluency).

Shaping gaat dus niet alleen over die losse elementen die onze oefening maken, stimuluscontrole en criteria, maar ook over de ruimte tussen twee oefeningen. Hoe zuiverder de lus, hoe dichter we bij een rider's high zitten.

Als we teruggaan naar shaping en de vraag wanneer je naar de volgende stap kan: **op het moment dat je die vloeiende lus hebt**. Dat betekent niet dat je eindeloos in elke stap moet blijven hangen tot je een perfecte lus hebt: alles is al de rest, en perfectie komt met veel tijd en oefening, niet in het minst omdat neuropaadjes autosnelwegen moeten worden en omdat spieren nu eenmaal tijd nodig hebben om sterk te worden. Ga dus verder met je shaping, maar streef wel naar zo mooi mogelijk afgewerkte lussen waarbij je vlot van beloning naar volgende stap gaat.

Krijg je 3-4 keer na elkaar een vlotte respons op

wat je vroeg, dan is je lus op dat niveau gepolijst en ga je naar de volgende stap: je vraagt **nét** wat meer.

Krijg je je lus niet gepolijst? Dan zit er iets fout in je trainingsplan, of in de uitvoering ergens. Vraag je teveel? Stap overgeslagen? Onduidelijke cue? Onduidelijk belonen? Ruis op één punt kan het uiteenvallen van de lus op het volgende punt veroorzaken.

BELONEN IS EEN EVENWAARDIG ONDERDEEL VAN ELKE LUS

Dat we vloeiend van cue naar oefening en weer naar volgende cue en oefening rollen is nogal logisch. Het punt waar een lus vaak uit elkaar valt is tussen het moment van belonen en het daarna opnieuw vragen, en dat komt vaak omdat we de **beloningsfase** niet genoeg als een basisoefening op zichzelf zien.

De cue lokt een oefening uit, maar de bridge lokt óók een oefening uit: een die tot de beloning leidt. Maar wat als die beloning - bij grondwerk bijvoorbeeld - erg traag komt of onrespectvol in de paardenmond geduwd wordt of simpelweg onhan-

