

# Voorwoord

Mijn eerste sport was judo. Als klein ‘opdondertje’ stond ik in mijn jeugd- en tienerjaren wekelijks op de mat. Totdat de paarden langskwamen. Ik kreeg een eigen leasepony om op te gaan rijden en op zaterdag gingen we in de regel met de club in de grote vrachtwagen naar wedstrijdes. Mijn pony was fel, bokte veel en ik lag dan ook vaak in het zand, tot grote zorg van mijn moeder, die het geheel vaak met afschuw in ogeschouw nam.

Toch bleven grote blessures uit. Uit het judo was ik bekend met vallen. Iedere les deden we een koprool voorover, achterwaarts en zijwaarts. En in trainingspartijtjes werd je door je maatjes gegooid en gooide je zelf. Dat maakt iemand weerbaarder en het geeft een enorme boost aan zelfvertrouwen.

In de paardensport zijn de afgelopen jaren veel initiatieven ontstaan over horsemanship voor de paarden en mentale en lichamelijke training voor ruiters. Vanuit de judosport worden er af en toe valtrainingen verzorgd. Maar judo kan veel meer betekenen voor ruiters.

Waarom dus het wiel opnieuw uitvinden? De al jaren bestaande judosport is een perfecte basis voor alle ruiters, van alle niveaus en alle disciplines, zowel op het paard als voor grondwerk. Bovendien biedt judo een goede basis om ook de vele mentale uitdagingen in het hedendaagse leven het hoofd te bieden.

Dit boek geeft een totaaloverzicht van hoe judo zowel in het zadel als daarbuiten kan helpen om je een

evenwichtiger en beter mens te maken. Voor jezelf, je omgeving en je paard.

Mijn dank is groot aan de (top)sporters die met veel enthousiasme hun medewerking aan dit boek hebben verleend. Stuk voor stuk mensen die uit eigen ervaring kunnen aangeven hoe judo en paardensport bij elkaar kunnen horen.

Uit het judo zijn dat Marjolein van Unen (voormalig topjudoka en bondscoach), Edgar Kruyning (grootmeester in de martial arts, ruiter en auteur van vele budoboeken), Gella Vandecaveye (ex-topjudoka) en Kim Polling (huidig topjudoka). En uit de paardensport geven Imke Schellekens-Bartels (top-dressuuramazone en coach) en Eberhard Kieslich (horsemanship-trainer en judoleraar) hun visie op de verschillende aspecten uit het judo die iedere ruiter zou moeten meenemen.

Het boek is ingedeeld in hoofdstukken die ook apart van elkaar gelezen kunnen worden. Ieder hoofdstuk gaat in op een aspect van de judosport en hoe dit in de paardensport gebruikt kan worden. Het biedt zowel een theoretische basis van het judo en horsemanship als praktische trainingsoefeningen die dagelijks of wekelijks ingezet kunnen worden. De uitgebreide interviews met topsporters uit beide disciplines bieden een aanvulling op zowel de praktijk als de theorie. Tenslotte zijn van enkele van de besproken judotechnieken instructiefilmpjes gemaakt, die op internet te vinden zijn via [judopaard.boekenbrouwers.nl](http://judopaard.boekenbrouwers.nl).

**Anita van Adelsbergen**

# Inhoudsopgave

Introductie	8
<b>Deel 1: Geschiedenis van het judo en definities voor de paardensport</b>	<b>14</b>
1. Wat is judo en hoe kunnen we het als ruiter inzetten?	15
<b>Deel 2: Kernpunten van het judo vertaald naar de paardensport</b>	<b>21</b>
2. Fysieke en mentale balans	22
3. Meebewegen, anticiperen, timing	37
• Interview met judoleraar en paardentrainer Eberhard Kieslich	49
4. Zelfbeheersing, zelfkennis	57
• Interview met dressuuramazone en coach Imke Schellekens-Bartels	66
5. Wederzijds respect en welzijn	74
• Interview met grootmeester in de martial arts en judoleraar Edgar Kruyning	85
6. Met minimale kracht het maximale bereiken	92
• Interview met topjudoka Kim Polling	98

<b>Deel 3: Vallen</b>	<b>104</b>
7. Valpreventie	105
• Interview met voormalig topjudoka Gella Vandecaveye	111
8. Vallen en weer opstaan	115
<b>Deel 4: De judoles</b>	<b>126</b>
9. Voor beginnende judoka's: alles wat je moet weten over jouw eerste les(sen)	127
10. Voor judoleraren: wat je moet weten over het lesgeven aan ruiters	134
• Interview met voormalig bondscoach Marjolein van Unen	136
Nawoord	146
Geraadpleegde bronnen	148

# Introductie

## **Waarom judo en paardensport een perfecte combinatie zijn**

Menig ruiter bijt weleens in het zand. Iedereen die paardrijdt, weet dat vallen en opstaan bij de sport hoort. Als jong ponyruitertje deert het ons vaak niet, maar naarmate we ouder worden, gaan een aantal belangrijke aspecten een rol spelen: hypotheek, werk, inkomen, kinderen... In de praktijk blijkt dat veel amazones en ruiters besluiten om met de sport op te houden uit angst voor een val. En diegenen die wel doorgaan zitten soms met angstige gedachten in het zadel.

De judofilosofie gaat uit van eigen kracht. Op het moment dat je in jouw eigen kracht staat, hoef je minder te vertrouwen op anderen.

## **Slechte raadgever**

Angst is een slechte raadgever. Toch is angst op een bepaalde manier bij veel ruiters aanwezig: voor een 'onhandelbaar' paard op stal, voor een val of voor de mening van de buitenwereld. De paardensport staat erom bekend dat er veel geroddel en achterbaksheid is. Op topsportniveau, maar met name in landelijke rijverenigingen en maneges. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand weggaat bij een manege omdat er over die persoon geroddeld wordt? 'Zij kan toch zeker echt niet rijden.' 'Kijk haar dan met haar witte rijbroek.' En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

De prestatiedruk is daarom ook al voelbaar bij kinderen die gewoon voor de lol naar de manege komen voor hun lesjes. Iedereen weet dat angst hebben voor iets, verlamrend werkt. En de energie die een angstige ruiter uitstraalt, wordt opgepikt door het paard – vaak met alle gevolgen van dien. Onzekerheid en pessimisme nemen dan toe, waardoor de angstige ruiter nog angstiger wordt.

### **Valtrainingen**

Teneinde de angst voor een val te beperken, worden er op diverse plekken in het land zogenoemde ‘valtrainingen’ aangeboden. Hierbij wordt in ieder geval één aspect van de ruitersangst behandeld, namelijk de angst voor het vallen. Meestal worden deze trainingen verzorgd door judo-leraren, aangezien het judo gebaseerd is op val-, rol- en zwaaitechieken.

De fysieke technieken die je daarbij leert (eigenlijk die van een beginnende judoka), zijn meteen ook de belangrijkste voor ruiters. Koprollen voorwaarts en achterwaarts, en de zijwaartse val met daarbij het afslaan met de arm. Als men regelmatig deze koprollen oefent en traint, krijgt het spiergeheugen betere reflexen wanneer je van een paard valt. En daar zit meteen ook het probleem met de valtrainingen. Dat zijn namelijk vaak slechts incidentele trainingen. Eigenlijk te weinig om het spiergeheugen zodanig te trainen dat bij een daadwerkelijke val ook echt de technieken ingezet kunnen worden. Een val gebeurt in de regel immers onverwachts en er zit een hoge ‘schrikfactor’ bij. Belangrijk is dus dat de valtechniek verankerd zit in