Paardrijden voor dummies®

SPIEKBRIEF

Voordat je opzadelt en gaat paardrijden, doe je een paar stretchoefeningen en controleer je je zadel en tuig zodat je comfortabel en veilig kunt rijden. Neem de basisstappen voor het op- en afstijgen met een Engels of westernzadel zorgvuldig door.

Controleer je zadel en tuig voor je opzadelt

Voordat je opstijgt op een paard, controleer je snel je zadel en tuig om je ervan te verzekeren dat alles in goede conditie is en goed aan het paard bevestigd is. Om veilig in het zadel te blijven, kijk je naar de volgende zaken:

- Controleer het hoofdstel om er zeker van te zijn dat alle gespen en sluitingen goed zitten en dat het leer niet te versleten is.
- Controleer de singel (bij een Engels zadel) of de latigo-riem (bij een westernzadel) en verzeker je ervan dat het materiaal niet versleten is en niet onder belasting los kan gaan. Controleer of de gespen goed vastzitten en zorg er ook voor dat je singel of latigo-riem goed vastzit.
- Zorg er bij Engelse zadels voor dat de stijgbeugelriemen goed vastgegespt zijn en goed aan de beugelriemhaak zitten. Bij westernzadels controleer je de beugelgesp om er zeker van te zijn dat deze niet los zit.

Opstijgen met een Engels zadel

Veel ruiters gebruiken een opstaphulp of een verhoging om op hun paard te komen. Boven op een opstaphulp sta je al wat hoger ten opzichte van de paardenrug en kun je gemakkelijker je been over het zadel zwaaien. Volg deze stappen om op de Engelse stijl op te stijgen:

1. **Leid je paard naar de plaats waar je het wilt bestijgen.** Gebruik indien mogelijk een opstaphulp.
2. **Neem de juiste positie in en houd de controle over het paard.**

   Doe de teugels over het hoofd van je paard en leg ze op zijn nek. Ga ter hoogte van de linkerschouder van je paard staan, met je gezicht naar de achterhand toe. De teugels houd je in je linkerhand. Grijp met dezelfde hand een handvol manen vast aan het begin van de hals van het paard.
3. **Pak met je rechterhand de stijgbeugel en draai die naar je toe.** Zet je linkervoet in de stijgbeugel.
4. **Zwaai je been over het zadel.**

   Draai je lichaam naar het paard toe terwijl je met de rechterhand de achterboom vastpakt. Wip twee of drie keer op je rechtervoet en lanceer jezelf. (Gebruik de kracht van je benen om je lichaam omhoog te duwen, zodat je je gewicht zo min mogelijk met je armen omhoogtrekt.) Zwaai je rechterbeen over de achterhand van het paard (probeer het niet te raken) en land zachtjes in het zadel.
5. **Zet je rechtervoet in de stijgbeugel en pak de teugels.**

Paardrijden voor dummies

SPIEKBRIEF

Opstijgen bij westernrijden

Een paard bestijgen is eenvoudiger met een westernzadel dan met een Engels zadel, want westernstijgbeugels zijn langer dan Engelse stijgbeugels. Westernzadels verschuiven ook minder snel tijdens het opstijgen en je hebt er meer grip op. Bovendien is er meer zadel om vast te pakken. Volg deze stappen om je paard bij de westernstijl te bestijgen:

1. **Leid je paard naar de plaats waar je wilt opstijgen.**
2. **Neem de juiste positie in en houd de controle over het paard.**

   Doe de teugels over het hoofd van je paard en leg ze op zijn hals. Ga ter hoogte van de linkerschouder van je paard staan, met je gezicht naar de achterhand toe. De teugels houd je vast in je linkerhand. Pak met dezelfde hand de zadelknop vast.
3. **Pak met je rechterhand de stijgbeugel en draai die naar je toe.** Zet je linkervoet in de stijgbeugel.
4. **Zwaai je been over het zadel.**

   Draai je lichaam naar het paard toe terwijl je met de rechterhand de achterboom vastpakt. Wip twee of drie keer op je rechtervoet en lanceer jezelf. (Gebruik de kracht van je benen om je lichaam omhoog te duwen, zodat je je gewicht zo min mogelijk met je armen omhoogtrekt.) Zwaai je rechterbeen over de achterhand van het paard (probeer het niet te raken) en land zachtjes in het zadel.
5. **Zet je rechtervoet in de stijgbeugel en pak de teugels.**

Afstijgen

Als je uitgereden bent, is het tijd om van je paard te af te stijgen. Om veilig af te stijgen moet je een veilige plek vinden om dat te doen en op de juiste manier afstijgen. Afstijgen is veel gemakkelijker dan opstijgen omdat de zwaartekracht meewerkt, maar je moet deze richtlijnen wel zorgvuldig volgen:

1. **Laat je paard halt houden.**
2. **Haal je rechtervoet uit de stijgbeugel, pak de teugels in je linkerhand en positioneer je handen.**

   In Engelse stijl pak je de manen van het paard aan het begin van de nek vast. Plaats je rechterhand op de voorboom. Bij western pak je de zadelknop met je linkerhand.
3. **Zwaai je rechterbeen over de achterhand van het paard (let op dat je het paard niet aanraakt) en verplaats tegelijkertijd je rechterhand op de achterboom.**

   Bij een western gezadeld paard beweeg je je linkerhand, met de teugels nog vast, naar de zadelknop.
4. **Glijd rustig naar beneden totdat je voeten de grond raken.**

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding 1

Deel 1: De beginselen van het paardrijden 5
HOOFDSTUK 1: Vort! Welkom bij paardrijden 7
HOOFDSTUK 2: Van hoofd tot hoef: lichaam en geest van het paard 19
HOOFDSTUK 3: Rijlessen volgen 35
HOOFDSTUK 4: Lichaam en geest voorbereiden 49
HOOFDSTUK 5: Denk aan je veiligheid in de buurt van paarden 63

Deel 2: De verschillende rijstijlen en de juiste uitrusting 75
HOOFDSTUK 6: Volledig ingeburgerd: de Engelse stijl 77
HOOFDSTUK 7: De Amerikaanse droom: westernrijden 83
HOOFDSTUK 8: Paarden opzadelen 91
HOOFDSTUK 9: Hoofdzaken: hoofdstellen en bitten 105
HOOFDSTUK 10: Andere belangrijke onderdelen van de uitrusting 115

Deel 3: Opzadelen en wegrijden 125
HOOFDSTUK 11: Voorbereidingen op de grond, opzadelen en optuigen 127
HOOFDSTUK 12: Op- en afstijgen 143
HOOFDSTUK 13: Op stap met je paard 157
HOOFDSTUK 14: In draf je vaardigheden uitbreiden 181
HOOFDSTUK 15: Snelheid maken in galop 203
HOOFDSTUK 16: De sprong naar springen maken 221

Deel 4: De overstap naar gevorderde ruiter maken 239
HOOFDSTUK 17: De stap naar een hoger niveau maken 241
HOOFDSTUK 18: De knoop doorhakken en een eigen paard kopen 247
HOOFDSTUK 19: De verzorging van je paard 263

Deel 5: Andere rijstijlen en verschillende activiteiten 283
HOOFDSTUK 20: Met gangenpaarden werken 285
HOOFDSTUK 21: Geniet van de vrijheid: buitenritten 293
HOOFDSTUK 22: Aan wedstrijden deelnemen 309
HOOFDSTUK 23: Nog meer rijstijlen en activiteiten 323

1 De beginselen van het paardrijden

IN DIT DEEL . . .

Ontdek je alles wat je over paarden en paardrijden moet weten.

Leer je de lichaamsdelen, kleuren en rassen kennen.

Ontdek je hoe het paard denkt en leer je er effectief mee communiceren.

Zoek je een paardrijinstructeur.

Neem je veiligheidsmaatregels in acht, zowel op de grond als in het zadel.

IN DIT HOOFDSTUK

- **Uitzoeken hoe paarden denken en bewegen**
- **Paardrijlessen nemen**
- **Verschillende rijdisciplines leren kennen**
- **Naar een hoger niveau doorstromen**

Hoofdstuk 1

Vort! Welkom bij paardrijden

Mensen rijden al duizenden jaren paard. Vroeger gebeurde dit omdat het de enige manier was om efficiënt van A naar B te reizen, maar tegenwoordig doen we het vooral omdat we het leuk vinden.

Waarom houden sommige mensen zo veel van paardrijden? Is het een manier om contact met de natuur te houden in een wereld die steeds technischer wordt? Of bestaat er toch iets als genetisch geheugen? Worden we tot paarden aangetrokken omdat het in ons DNA zit?

Ongeacht de reden is paardrijden een activiteit waar miljoenen mensen over de hele wereld van genieten. Als je het ooit hebt gedaan, dan weet je waarom het zo populair is; heb je nog nooit op een paard gezeten, maar heb je er wel zin in, dan kun je je voorstellen hoe leuk het is. En je hebt gelijk. Als het op paarden en paardrijden aankomt, heb je altijd wat te doen. Paarden bepalen het leven van mensen die van deze vriendelijke beesten houden. Als je met paardrijden begint, begrijp je meteen waarom!

In dit hoofdstuk maak je kennis met de wereld van paardrijden. Het is een wereld waar mens en paard één worden en waar je de zorgen en de druk van het dagelijks leven in het stof achterlaat.

Lichaam en geest van het paard

Ik heb mensen horen beweren dat paarden dom zijn, maar zo'n uitspraak raakt kant noch wal. Paarden zijn in veel opzichten briljant, waardoor ze al miljoenen jaren bestaan. Als je dom bent, overleef je niet zo lang!

Het lichaam van een paard is een geweldige machine die is ontworpen voor snelheid, behendigheid en overleving. Paarden kunnen ongelooflijk hard rennen, hun lichaam van zo'n 500 kg met grote behendigheid bijsturen en fysiek razendsnel reageren op zelfs het kleinste geluid. Als je gaat paardrijden, moet je goed op de hoogte zijn van deze vaardigheden.

Als ruiter wil je je metgezel begrijpen en ermee communiceren. Paarden zien de wereld anders dan wij. Mobiele telefoons en computers maken geen deel uit van hun belevingswereld; het grootste deel van hun leven bestaat uit hooi, grond en andere paarden. Door de wereld vanuit het perspectief van het paard te bekijken, word je een betere ruiter en beleef je meer plezier aan deze prachtige dieren.

Lichaam en geest van het paard vormen geen geheimen voor je als je eenmaal weet waar je op moet letten. In hoofdstuk 2 vind je een inleiding in paardenpsychologie en ontdek je de taal die paardenmensen gebruiken om hun favoriete dier en zijn verschillende lichaamsdelen te beschrijven. Elk onderdeel van het paard heeft een bijbehorende naam die paardenmensen achteloos rondstrooien, net alsof het pepernoten zijn. Als je erbij wilt horen en wilt weten waar mensen in de stal het over hebben, kijk dan goed naar het diagram in hoofdstuk 2.

Rijles nemen

Op de rug van een paard klimmen, is een opwindende ervaring. Het kan echter ook verwarrend en zelfs een beetje eng zijn als je niet precies weet wat je moet doen. Het is absoluut noodzakelijk dat je leert paardrijden in een professionele omgeving met een instructeur of trainer die weet hoe je de basisprincipes van het rijden uitlegt.

BELANGRIJK

Het feit dat paarden verstand hebben, in staat zijn om na te denken en kunnen zien waar ze naartoe gaan (in tegenstelling tot auto's, die altijd gestuurd moeten worden), betekent niet dat het volstaat om op te stijgen en alles aan het paard over te laten. Bij deze aanpak ontdek je alleen maar dat jij en het paard waarschijnlijk niet dezelfde ideeën hebben over wat er moet gebeuren. Leer eerst hoe paardrijden werkt voordat je het alleen gaat doen, net zoals je skilessen bij een instructeur volgt voordat je een helling afdaalt.

Rijlessen zijn erg leuk, maar je moet wel hard werken. Je zult zien dat je spieren gebruikt waarvan je het bestaan niet wist en dat je wordt uitgedaagd om verschillende delen van je lichaam te laten samenwerken op manieren die ze nog niet eerder hebben gedaan. Als je het leuk vindt om nieuwe dingen te leren en jezelf uit te dagen, ga je paardrijlessen waarschijnlijk erg leuk vinden. Je ontdekt dan ook het heerlijke gevoel dat je krijgt als je met een paard communiceert terwijl je op zijn rug zit.

In hoofdstuk 3 lees je wat je moet doen voordat je met paardrijlessen begint. In dat hoofdstuk lees je onder andere over het volgende:

- **Een stal zoeken.** Bij het uitkiezen van de stal waar je leert rijden, let je onder andere op een vriendelijke sfeer, een schone omgeving, gezonde paarden en een professionele houding van het personeel.
- **Je instructeur kiezen.** De persoon die je als instructeur selecteert, moet een lesstijl hebben die je leuk vindt, ervaring hebben met de door jou gekozen discipline (Engels of western) en vertrouwd zijn met het trainen van beginners.
- **Een goede leerling zijn.** Niet alles is afhankelijk van de leraar! De beste leerlingen (en degenen die het meeste uit hun training halen) zijn de mensen die op tijd komen opdagen, opletten, hun stem laten horen als dat nodig is en hun huiswerk maken.

Voorbereiding: in vorm komen

Paardrijden is hard werken! Het ziet er misschien niet zo moeilijk uit als je naar een ervaren ruiter kijkt, maar je beseft waarschijnlijk niet dat een hele reeks spieren in combinatie met evenwicht en uithoudingsvermogen een grote rol spelen tijdens het rijden.

TIP

Om je lichaam op de inspanning van het paardrijden voor te bereiden, moet je enkele of alle van de volgende zaken doen:

- afvallen;
- aan krachttraining doen;
- sporten;
- je uithoudingsvermogen verbeteren;
- met rekoefeningen je lenigheid vergroten.

Ruitersport kent ook mentale uitdagingen. Om optimaal van je paardrijlessen en je tijd in het zadel gebruik te maken, moet je je eventuele angst voor het paardrijden overwinnen en je rol als leider van je team van twee (dat wil zeggen, jij en het paard) begrijpen. Lees hoofdstuk 4 voor meer informatie over de manier waarop je lichaam en geest op het rijden voorbereidt.

Veilig blijven in de buurt van paarden

Paarden zijn grote dieren en het vereist enige kennis om ze te hanteren. Deze vaardigheid kun je perfectioneren met oefening en ervaring. Om de tijd die je met paarden doorbrengt optimaal te gebruiken, heb je instructies van een gekwalificeerde expert nodig. Als je eenmaal wat kennis hebt opgedaan, ben je onder verschillende omstandigheden in staat om veilig met een paard om te gaan.

In de loop van de jaren zijn verschillende basisregels opgesteld om ervoor te zorgen dat je veilig blijft in de buurt van paarden. Deze concepten zijn ontstaan uit ervaring, dus neem ze serieus.

Om te beginnen moet je de juiste kleding dragen. Laarzen die voor paardrijden zijn ontworpen hebben een speciaal soort hak. Deze voorkomt dat een van je benen in de stijgbeugel blijft haken als je van het zadel valt, zodat je niet wordt meegesleept door het paard. Een cap of veiligheidshelm is een must als je de waardevolle grijze massa wilt beschermen. De kans bestaat dat je schuurplekken op je benen krijgt als je in korte broek of de verkeerde soort broek rijdt, dus heeft een rijbroek de voorkeur. Voordat je gaat rijden, werk je op de grond met het paard, dus draag ter bescherming stevige laarzen voor het geval een onhandig paard op je voet gaat staan. Dit is verre van prettig – en ik spreek uit ervaring.

Begrijpen hoe paarden hun lichaam bewegen, is ook noodzakelijk om veilig te blijven, net als weten wanneer je een box kunt betreden (als je weet dat het paard je heeft gezien) en omgaan met domme paardenmanoeuvres, zoals achteruitlopen als ze zijn vastgebonden. Natuurlijk moet je ook de verschillende regels kennen die op het rijden van toepassing zijn, zowel alleen als met anderen, in de bak of op buitenrit. Vanuit veiligheidsoogpunt moet je bijvoorbeeld weten wat te doen als een andere ruiter valt en wat het juiste moment is om een ander te passeren. Dit alles en meer wacht op je in hoofdstuk 5.

De juiste rijstijl en uitrusting selecteren

BELANGRIJK

Voordat je met paardrijden begint, moet je bepalen welke discipline je wilt volgen. Dit zijn je opties:

- In Nederland en België is de Engelse stijl gebruikelijk, met een aantal subtypen, zoals springen en dressuur (zie hoofdstuk 6 voor details).
  - Springruiters maken gebruik van een veelzijdigheidszadel of springzadel, dat kleiner is dan een gewoon zadel en kortere stijgbeugels heeft. Zo'n zadel wordt ook vaak bij buitenritten gebruikt.
  - Dressuur is een beetje het ballet van het paardrijden met exacte bewegingen en een strikte training van zowel paard als ruiter.
- Western, de Amerikaanse stijl die in Europa aan belangstelling wint, is ook geschikt voor beginnende ruiters, omdat westernzadels de meeste veiligheid bieden. Westernrijden is niet alleen populair bij recreatieruiters, maar ook bij wedstrijdruiters. Over westernrijden lees je meer in hoofdstuk 7.

De kans is groot dat je al snel nadat je met rijden begonnen bent tot de ontdekking komt dat je veel spullen nodig hebt.

Elk paard heeft bijvoorbeeld de volgende items nodig:

- zadel en dekje;
- hoofdstel (inclusief bit);
- halster en halstertouw.

Je hebt zelf ook een uitrusting nodig:

- rijlaarzen of -schoenen;
- rijbroek;
- een geschikt overhemd;
- een cap.

Zie hoofdstukken 8, 9 en 10 voor meer informatie over deze en andere items voor jou en het paard.

Een flitsende start

Oké, het is bijna tijd om op je paard te klimmen! Je moet nog enkele dingen weten voordat je opstijgt, zoals de manier waarop je het zadel en hoofdstel omdoet en hoe je precies op de rug van het paard komt. Voordat je begint, moet je ook weten hoe je weer afstijgt.

Voorbereiden op de grond

Je moet het een en ander op de grond doen voordat je met paardrijden begint. Als eerste moet je weten hoe je een paard vangt dat in een weiland of stal staat. Benader paarden in een weiland rustig en zelfverzekerd om ze aan te moedigen zich te laten vangen (denk niet dat je een paard kunt vangen als het dat niet wil!) Als het paard in een stal staat, moet je om veiligheidsredenen wachten tot het paard naar je kijkt voordat je het benadert.

Een halster omdoen, is een andere taak die je moet beheersen. Zo'n halster is een beetje een halsband en riem voor het paard. Wanneer je een halster op het hoofd van een paard plaatst, neem je op de grond de controle over van de bewegingen van dat paard.

In hoofdstuk 11 ontdek je hoe je een paard vangt en hoe je een halster omdoet. Je leest er ook hoe je een zadel en een hoofdstel moet omdoen, iets wat onmisbaar is voordat je kunt rijden.

Op- en afstijgen

Paardenmensen stijgen al eeuwen op en af en weten dus precies wat de veiligste en effectiefste manier is om dit te doen.

Volgens protocol stijg je altijd vanaf de linkerkant op. Deze regel stamt uit het leger, want soldaten te paard droegen het zwaard op de linkerheup. Het kan geen kwaad bij het opstijgen een opstaphulp of een verhoging te gebruiken, waardoor het gemakkelijker wordt om in het zadel te komen en je de druk op het paard vermindert omdat je in zo'n geval minder aan het zadel trekt.

Je stijgt ook aan de linkerkant af, net als bij het opstijgen. Dit gaat weer volgens protocol, waardoor de overgrote meerderheid van de paarden op deze manier getraind is. Zie hoofdstuk 12 voor details over op- en afstijgen.

Grip krijgen op gangen

BELANGRIJK

Als kersverse ruiter leer je van de vier gangen de drie belangrijkste: stap, draf en galop (de vierde gang is de rengalop, waar je pas aan toekomt als je meer ervaring in het zadel hebt):

- Als eerste komt stappen, de langzaamste gang. Deze gebruik je het meeste, vooral als je van plan bent om veel buiten te rijden.
- Draven is de stuiterende gang waar de meeste beginnende ruiters moeite mee hebben.

  Als je deze gang eenmaal onder de knie hebt, ben je goed op weg om een ervaren rijder te worden.
- De galop is de snelste van de drie gangen en waarschijnlijk ook de leukste. Deze gang biedt het gevoel van een hobbelpaard waar veel ruiters echt van genieten.

Het leren beheersen van elk van deze gangen vergt tijd en oefening. Een goede instructeur observeert de manier waarop je rijdt en helpt je je lichaam en geest te trainen om het paard precies zo aan te sturen dat het doet wat je van je viervoeter verwacht. Zie respectievelijk de hoofdstukken 13, 14 en 15 voor de basisprincipes van stappen, draven en galopperen.

Springen

Veel ruiters hebben als doel om met hun paarden te gaan springen. Er is een heel eenvoudige reden dat ruiters graag springen: het is namelijk erg leuk om te doen! Veel ruiters raken verslaafd aan deze activiteit.

Het springen kan plaatsvinden in een bak of buiten in het veld. In de bak wordt gebruikgemaakt van een parcours met een reeks hindernissen die ruiter en paard moeten overwinnen. Voorbeelden van hindernissen zijn oxers, met twee sets staanders (verticale palen) en twee sets horizontale balken en kruisjes (twee staanders met verticale balken in een X-vorm).

Springen in het veld maakt deel uit van eventing, een test van moed en uithoudingsvermogen. Een reeks hindernissen wordt uitgezet op een aangewezen baan, die zo'n 3 tot 6 km lang is. Tot de hindernissen behoren grondbalken, lage struiken en waterhindernissen, waarbij het paard ergens overheen moet springen en in een ondiepe waterplas landt. Ga naar hoofdstuk 16 om meer over de springsport te weten te komen.

Op een hoger niveau rijden

Nadat je verslaafd bent geraakt aan paardrijden (iets wat zeker gaat gebeuren), ga je nadenken over het volgende niveau dat je wilt behalen. Misschien wil je alleen een nieuwe instructeur vinden of van discipline wisselen, maar in veel gevallen betekent de volgende stap het uitbreiden van je gezin met een paard. In de volgende paragrafen laat ik je kennismaken met enkele belangrijke aspecten die hierbij komen kijken.

Intensiever paardrijden

Naarmate je vaardiger wordt in het rijden, kan het nuttig zijn naar een andere instructeur over te schakelen om je te helpen je volledige potentieel in het zadel te ontwikkelen. Sommige instructeurs zijn immers alleen gespecialiseerd in het lesgeven aan beginners. Als je hier aan toe bent, zoek dan de gekwalificeerdste leraar die je je kunt veroorloven. Het is ook het overwegen waard om van discipline te wisselen of op zijn minst een andere uit te proberen om te zien of je het leuk vindt. Bij zo'n stap zoek je een nieuwe instructeur die gekwalificeerd is in de discipline die je wilt uitproberen.

Ga je op een niveau hoger rijden, dan moet je zelf ook fysiek fitter worden. Het kan geen kwaad een programma op te stellen om je lichaam voor te bereiden op de intensievere ritten die voor je liggen. Joggen, zwemmen en aerobics zijn enkele manieren om je uithoudingsvermogen te verbeteren en je spieren te versterken. In hoofdstuk 17 lees je meer over voorbereidingen voor een hoger niveau.

Je eigen paard kopen

Het is onvermijdelijk: nadat je bent gaan rijden duurt het niet lang voordat je het liefste een eigen paard hebt. Paardenbezit is een grote verantwoordelijkheid die behoorlijk veel tijd en geld vergt en niet lichtvaardig mag worden opgevat. Zorg ervoor dat je weet wat er komt kijken bij het zelf hebben van een paard voordat je deze grote stap zet. Een paard leasen is een goede manier om erachter te komen wat het paardenbezit inhoudt. Bij leasing krijg je een idee van de hoeveelheid tijd die je aan een paard moet besteden. Je begrijpt dan ook beter hoe het is om een van deze geweldige wezens te hebben voordat je jezelf vastlegt.

Als je eenmaal hebt besloten om te kopen, is het essentieel om het juiste paard te vinden. Net als bij menselijke relaties moet je een goede match vinden. Als beginnende ruiter heb je een paard nodig dat rustig, goed

getraind en gemakkelijk in de omgang is. Zo'n paard kan je helpen je vaardigheden te ontwikkelen.

Als je klaar bent om tot aanschaf over te gaan, schakel dan de hulp in van een expert. Zo iemand kan je rijinstructeur zijn, een plaatselijke trainer die je vertrouwt of zelfs een paardenarts of hoefsmid, als er geen instructeurs of trainers beschikbaar zijn in jouw omgeving. Zoek bijvoorbeeld naar paarden die te koop zijn op prikborden in ruitersportwinkels, via trainers en fokkers en in paardenpublicaties. Zie hoofdstuk 18 voor meer informatie over het kopen van een paard.

Voor je paard zorgen

Als je van paarden houdt, is de kans groot dat je er ook graag voor zorgt. Het verzorgen van paarden is niet moeilijk als je eenmaal weet wat je moet doen om een paard gelukkig en gezond te houden.

Woon je in een gebied waar je paarden mag houden, zorg er dan voor dat de faciliteiten geschikt zijn voor je kostgangers. Je hebt bijvoorbeeld een stal en paddock of weiland nodig. Beschik je niet zelf over een terrein voor paarden, dan moet je je paard elders onderbrengen, hoogstwaarschijnlijk bij een commerciële stal of manege. Het kiezen van de juiste voorzieningen is belangrijk, zowel voor het welzijn van het paard als voor je eigen plezier. Je zoekt een plek die goed wordt onderhouden, waar uitstekend voor de paarden wordt gezorgd en die rijbakken heeft en eventueel toegang tot ruiterpaden in de natuur.

Het voeren van je paard is een belangrijk onderdeel van de paardenverzorging. Paarden zijn ontworpen om vele uren per dag ruwvoer te eten, dus is hooi een belangrijk onderdeel van hun dieet. Het is belangrijk dat het hooi niet te veel eiwit bevat.

Om je paard schoon te houden en er mooi te laten uitzien, moet je het regelmatig poetsen. Voor deze taak heb je gereedschap nodig, zoals borstels, kammen en een hoevenkrabber om zijn voeten schoon te houden. Ook baden is een onderdeel van het schoonhouden van je paard; dit doe je vaak op warme dagen, eventueel met speciale paardenshampoo.

Preventieve zorg is erg belangrijk bij paarden. Zorg ervoor dat je paard regelmatig wordt ingeënt tegen ziekten zoals paardeninfluenza en encefalitis. Paarden moeten ook regelmatig worden ontwormd om darmparasieten onder controle te houden. Het is ook belangrijk dat de dierenarts het gebit van het paard periodiek controleert en eventuele scherpe punten afslijpt (iets wat na verloop van tijd gebeurt als de kiezen tegen elkaar

wrijven). Zie hoofdstuk 19 voor meer informatie over de manier waarop je je paard gezond houdt.

Sport en spel te paard

Het leukste van paardrijden zijn alle coole dingen die je kunt doen. Er zijn zoveel activiteiten in de paardenwereld dat het moeilijk is ze allemaal op te noemen.

Een van de populairste activiteiten is paardrijden in de natuur. Buitenritten zijn zowel ontspannend als leuk. Als je op het platteland of aan zee woont, heb je hierbij natuurlijk meer mogelijkheden dan in de stad. In hoofdstuk 21 lees je meer informatie over het zoeken naar het juiste ruiterpad.

Ook paardenshows zijn een populaire activiteit. In hoofdstuk 22 ontdek je de verschillende soorten paardenshows die er zijn en krijg je misschien een idee van wat jou het beste ligt. Er zijn allerlei soorten paardenshows voor alle soorten paarden en ruiters, zoals:

- dressuurshow;
- showrijden;
- showjumping;
- rasshow/fokshow;
- tuigpaardenconcours.

TIP

Concours hippique en ontspannen buitenritten zijn niet de enige manieren om van paarden te genieten. Je hebt de keuze uit een hele reeks andere opties:

- zonder zadel rijden;
- buitenritten in wedstrijdverband;
- ringrijden;
- endurance;
- trec;
- horseball;
- polo;

- voltige;
- mennen;
- gymnastiek te paard.

Alsof dit alles nog niet genoeg is, kun je het paard ook nog meenemen op vakantie. Als je zelf geen paard hebt, bestaat de mogelijk om in het buitenland deel te nemen aan georganiseerde trektochten. Zie hoofdstuk 23 voor details over verschillende paardenactiviteiten.