



Start trainingsschema

De basis voor een betrouwbaar, ontspannen en meewerkend paard

Rust → Richting → Resultaat

De basis voor een betrouwbaar, ontspannen en meewerkend paard

Inleiding

Veel paarden zijn niet 'moeilijk'. Veel ruiters zijn niet 'onbekwaam'.

Wat er meestal ontbreekt, is structuur.

Te snel willen. Stappen overslaan. Onrust compenseren met harder werken.

Dit schema brengt je terug naar de basis:

- Rust in het hoofd
- Duidelijkheid in de training
- Consistentie in je handelen

Het is geen trucje. Het is een systeem om elke training opnieuw goed te beginnen.

Voor wie is dit schema?

Dit schema is geschikt voor:

- Paarden van alle leeftijden die rust missen
- Paarden die snel gespannen, heet of afgeleid zijn
- Ruiters/trainers die merken dat ze stappen overslaan
- Ruiters die te snel willen en daardoor vastlopen
- Combinaties met onrust, strijd of wisselende resultaten

Speciaal voor:

- Paarden die 'altijd aan' staan
- Ruiters die veel weten, maar te weinig structureren
- Trainers die terug willen naar de basis

De Hercules-filosofie

Elke training volgt dezelfde logica:

● Rust

Eerst ontspanning. Dan pas leren.

● Richting

Duidelijke signalen, vaste structuur.

● Resultaat

Ontstaat vanzelf als rust en richting kloppen.

Geen shortcuts. Geen omwegen.

Het Trainingsschema

Totale training: ± 30–45 minuten

Frequentie: 3–5x per week

Stap 1 – Halster omdoen in rust

Doel: Vertrouwen, geduld en samenwerking

De training begint al vóór je gaat trainen. Het moment van het halster is je eerste communicatie. Ik werk altijd met touwhalsters, dit geeft betere drukverdeling en daardoor kun je met kleinere hulpen en weinig druk al veel voor elkaar krijgen. Mijn halsters zijn van Clinton Anderson, Pat Parelli en Emiel Voest. Het ligt aan het paard welke ik gebruik er is niet echt een haltser wat bij alle paarden werkt. De dikke touwhalsters daar ben ik geen fan van die zitten vaak te ruim, de knopen zitten op de verkeerde plek en werken daardoor niet zoals ze zouden moeten. Op deze foto heeft Hercules links het touwhalster van Emiel Voest om en Bella rechts een touwhalster met breder neusband gevlochten. Hercules is hier pas 1 en heeft wat meer drukverdeling nodig terwijl Bella al volleert paard is wat ook zonder halster prima werkt zij kan dus meer de sierhalsters om. Dit is het uiteindelijke doel.



Werkwijze

- *Waar je paard ook staat, in de paddock of in stal zorg ervoor dat je ruimte hebt om te werken*
- *Blijf zelf ontspannen en rustig ademen*
- *Ga naast de linker schouder staan*
- *Breng het halster rustig van onder naar boven naar zijn hoofd*
- *Laat hem niet wegdraaien*

Blijft hij staan? → Belonen met stem/ontspanning, door dus los te laten en adem te halen

Wordt hij ongeduldig? → Halster af, opnieuw beginnen

Net zo lang tot hij begrijpt: Stilstaan = ontspanning

Waarom dit belangrijk is

Hier leert je paard:

- *jou vertrouwen*
- *spanning loslaten*
- *samenwerken zonder druk*

Dit vormt de basis voor alles daarna.

Stap 2 – Stilstaan met los touw

Doel: Zelfcontrole en focus

In deze fase leert je paard dat hij niet altijd hoeft te bewegen. Rust is een vaardigheid.

Werkwijze

- *Zet je paard in de gang of op een rustige plek*
- *Leg het touw los op de grond*

- **Stap zelf iets achteruit**

Blijft hij staan? → Rustig laten staan

Loopt hij weg? → 2-3 passen achteruit zetten → Opnieuw neerleggen

Herhaal tot hij ± 1 minuut ontspannen blijft staan.



Hier zie je dat als je je paard dat leert aan de lijn dan staat hij overal stil en kun je rustig je cap opdoen, de bakdeur dichtdoen ect.

Succesprincipe

Bij jonge paarden: Pak de lijn zelf weer op vóór hij gaat lopen.

Zo blijft het jouw initiatief. Dat geeft veiligheid en duidelijkheid.

Waarom dit belangrijk is

Je traint hier:

- **impulscontrole**
- **geduld**
- **mentale rust**

Paarden die dit beheersen, raken later minder snel gespannen. Helpt je met stilstaan bij het aansingelen, bij het opstappen, bij als je even iets moet pakken. Stil staan is belangrijk.

Stap 3 – Rustig lopen naar de training

Doel: Leiderschap en aandacht

De weg naar de bak of roundpen is onderdeel van de training. Niet een tussendoortje.

Werkwijze

- **Loop rustig aan de linker kant van je paard**
- **Stop elke 5-6 meter**
- **Wacht tot hij netjes stopt, hij moet stoppen als jij stopt**

Loopt hij door? → 3 passen achteruit → Opnieuw vooruit

**Versnel en vertraag af en toe en kijk of hij volgt
Herhaal tot hij jouw tempo volgt.**

Hier zie je dat wij al onze paarden kunnen leiden in rust aan de hand.



Waarom dit belangrijk is

Hier leert je paard:

- **op jou letten**
- **jouw lichaamstaal lezen**
- **meebewegen zonder trekken**

Dit voorkomt later trekken, duwen en spanning.

Stap 4 – Wachten in de roundpen / bak

Doel: Emotionele stabiliteit

Voordat je iets vraagt, moet je paard mentaal aanwezig zijn. Vaak gaan we gelijk aan het werk met onze paarden. Terwijl het belangrijk is dat we eerst even op de plek van de training ademen. Klinkt zweverig maar is gewoon heel doeltreffend.

Werkwijze

- **Zet je paard stil in de bak/roundpen**
- **Ga ontspannen voor hem staan**
- **Vraag niets**
- **Wacht**

Soms 2 minuten. Soms 10. Dat is normaal.

Kijkt hij overal behalve naar jou? → Zacht tikje aan de lijn → Tot zijn hoofd weer naar jou komt

Geen boosheid. Geen frustratie. Alleen herhalen.

Hier zie dat Meg vol aandacht heeft voor mij en wacht totdat ik laat weten wat we gaan doen.



Waarom dit belangrijk is

Je traint hier:

- **emotieregulatie**
- **focus**
- **zelfvertrouwen**

Een paard dat kan wachten, kan later ook werken onder druk van de buitenwereld.

Stap 5 – Op de cirkel zetten of opstappen

Doel: Begrip en samenwerking

Pas als je paard mentaal bij je is, start je met bewegen.

Werkwijze

- *Wijs met je binnenhand de richting die je op wilt*
- *Sluit met stick/lijn de andere kant*
- *“Open en sluit de deur”*
- *Laat hem rustig wegstappen*

Geen duwen. Geen trekken. Geen jagen.

Beweging ontstaat uit duidelijkheid.



Waarom dit belangrijk is

Je leert je paard:

- *signalen lezen*
- *zelfstandig bewegen*
- *ontspannen werken*

Dit vormt de basis voor grondwerk, dubbele lijnen werk en het rijden.

In dit schema heb ik het over grondwerken omdat ik niet rij op mijn 2 jarige:) Maar de laatste stap kun je ook gebruiken voor het opstappen. Je wilt dan dat je paard ALTIJD stil staat, een halve stap is al teveel. Hier maak ik volgende keer een schema voor.



Belangrijke Trainingsregels

✓ Regel 1: Kwaliteit boven tempo

Beter 20 minuten goed dan 60 minuten rommelig.

✓ Regel 2: Stop op een succesmoment

Eindig altijd positief. Niet bij frustratie. Denk dus niet wanneer het goed ging dit doe ik nog een keer want dan moet je wederom doorgaan tot het lukt:) Stoppen is soms het succes!

✓ Regel 3: Jij reguleert de emotie

Jouw rust = zijn rust.

✓ Regel 4: Geen haast

Een jaar extra basis = tien jaar plezier. Leg je fundament hoelang je al rijdt of hoelang je al paarden traint maakt niet uit.

Veelgemaakte Fouten

✗ Te snel willen laten lopen ✗ Te veel prikkels tegelijk ✗ Corrigeren uit emotie ✗ Onregelmatig trainen ✗ Vergelijken met anderen

Echte training is persoonlijk. Kijk naar de vooruitgang in je paard elke dag weer 1 stapje beter is resultaat!

Wat levert dit schema op?

Na enkele dagen zie je:

✓ Meer vertrouwen ✓ Minder spanning ✓ Betere focus ✓ Snellere leerprocessen ✓ Betere samenwerking

Dit zijn paarden die daarna:

- makkelijker te rijden zijn
- stabiel blijven
- langer gezond blijven zowel mentaal als fysiek

Tot slot

Training is geen kunstje. Het is relatie-opbouw.

Elke minuut die je investeert in rust, betaalt zich later dubbel terug.

Blijf consequent. Blijf rustig. Blijf leren.

♥♥ The Hercules Method Rust → Richting → Resultaat

Vragen? [App](#) of [email](#) mij en ik help je verder!

