

Longeren

WELKE METHODE PAST
BIJ JOUW PAARD?



Je wilt je paard meer ontspannen, soepeler of sterker maken door te longeren. Voor welke longeermethode of hulpteugel kies je dan? Dierfysiotherapeut en chiropractor Gisella Bartels beschrijft de inwerking en het trainingseffect van verschillende longeermethoden op je paard.

Tekst: Jorieke van Cappellen • Fotografie: www.arnd.nl / Arnd Bronkhorst, Frank Sorge, Paula da Silva, Lisa Dijk

Om maar met de deur in huis te vallen: de perfecte hulpteugel of longeermethode om je paard te trainen bestaat niet, vindt paardenfysiotherapeut Gisella Bartels. In haar praktijk, het Bartels Horse and Health Instituut in Prinsenbeek, houdt Gisella zich bezig met de fysieke begeleiding van sportpaarden door fysiotherapie, chiropractie en trainingsmanagement. “De enige goede hulpteugel is degene die jouw paard op een vriendelijke manier uitnodigt om hals en hoofd voorwaarts-neerwaarts te laten zakken. Daarmee stimuleer je een correct lichaamsgebruik. Dat is wat een hulpteugel hoort te doen. En uitnodigen is heel iets anders dan dwingen.” Juist omdat je longeren op vele manieren kunt doen, is het een trainingsvorm die vaak discussie losmaakt, vertelt Gisella. “Om maar eens de discussie te noemen over het überhaupt wel of niet gebruiken van hulpteugels.” Om echt een goede keus te maken, kun je het best jezelf eerst wat vragen stellen.

WELK DOEL HEB JE MET HET LONGEREN?

“Gaaf het om het sterker en soepeler maken van je paard of moet hij revalideren van een blessure? En hoe effectief zal de gekozen hulpteugel of longeermethode je daar dan bij helpen?” Gisella noemt als voorbeeld een Fries met kissing spines. “Voor een paard met zo’n rugprobleem is het wenselijk dat hij vanaf de eerste pas wordt uitgenodigd om voorwaarts-neerwaarts te bewegen. Als het bij een halfuur longeren zonder hulpteugel wel twintig minuten kost om hem voorwaarts-neerwaarts te krijgen, dan heb je hem tweederde van de tijd alsnog verkeerd getraind. In zo’n geval zou ik dus wel een hulpteugel adviseren.”

HOE IS DE FYSIEKE GESTELDHEID, DE LICHAAMSBOW EN HET KARAKTER VAN JE PAARD?

“Ieder paard is verschillend in lichaamsbouw, beweging en souplesse, dus voor ieder paard kan de keuze anders zijn. Sommige paarden houden van een duidelijke verbinding door een hulpteugel, andere paarden ontspannen beter als ze juist zelf wat meer de grenzen mogen bepalen. En over de communicatie via de longe: de één loopt nu eenmaal prettiger met een kaptoom, terwijl je de ander goed direct aan het bit kan longeren.”

Goed kijken naar je paard is echt belangrijk. “Kreupelheden, soms nog niet of nauwelijks zichtbaar op zachte bodem, blokkades in de wervelkolom of het bekken en diverse aandoeningen kunnen ervoor zorgen dat het paard niet zoals gehoopt reageert op het longeren. Laat een deskundige je paard goed nakijken voordat je verder gaat met de trainingen.”

HOE GETRAIND IS JE EIGEN OOG?

“Om goed te kunnen longeren kijk je ook kritisch naar jezelf: je moet een getraind oog hebben voor hoe gezond lichaamsgebruik van een paard eruitziet”, aldus Gisella. “Ontspanning en nageeflijkheid krijg je niet door alleen aan de voorzijde van je paard in te werken. Het is een samenspel van activiteit vanuit de achterhand en het aanspannen van de juiste spieren. Verdiep je in die materie. Hoeveel ervaring heb je met de hulpteugel of methode die je kiest? Investeer naast dressuur- of springles eens in longeerlessen. Dat is enorm waardevol.”

IN WELKE OMSTANDIGHEDEN LONGEER JE JE PAARD?

Ook de omstandigheden waarin je je paard longeert bepalen voor welke hulpteugel of methode je moet gaan. “Op paardenbedrijven zie je vaak nog een erg kleine longeercirkel van maar twaalf diameter met ook nog eens zo’n losse, zware zandbodem. Op zo’n bodem kun je beter helemaal niet gaan longeren.” Het is logisch dat longeren op een onrustige plek of waar andere paarden je paard kunnen opjagen ook niet bevorderlijk is voor een goede training. Gisella: “Toch gebeurt dit nog vaak, waardoor je training niet effectief genoeg is.”

»

HALSVERLENGER (ELASTIEK)

De halsverlenger is volledig van elastiek. Deze hulpteugel begint achter de oren van het paard en loopt langs de bakstukken door de bitringen. De uiteinden bevestigt je aan de zijkant van de longeursingel of tussen de voorbenen. Het elastiek kan een voordeel en een nadeel zijn, weet Gisella. "Sommige paarden gaan snel hangen op het elastiek of blijven ertegen vechten met een opgedrukte hals, wat je juist niet wilt. Anderzijds is er door het elastiek juist meer beweging mogelijk van de hals en het hoofd. Het paard wordt niet plotseling op een harde manier begrensd en daarmee kun je een paard veel vertrouwen geven om de verbinding op te zoeken." Een praktisch dingetje is het verstellusje bovenop het kopstuk. "De lus mag niet op het hoofd gaan klapperen, dat is enorm hinderlijk voor je paard."

GOGUE EN CHAMBON

Bij de gogue loopt er een leren teugel vanaf de singel tussen de voorbenen tot halverwege de hals. Vanaf die plek loopt een touwtje dat eerst naar het kopstuk van het hoofdstel loopt en vervolgens naar de bitring. Vanuit de bitring loopt het touwtje weer terug naar de leren teugel bij de hals. Als het paard zijn hoofd omhoog doet, oefenen de glijdende touwtjes van de gogue druk uit op de nek, de mond en de onderhals, waardoor het paard gestimuleerd wordt om zijn hals en hoofd in een rondere, lagere positie te houden. "De gogue kan een heel fijn hulpmiddel zijn om een paard op een vriendelijke manier uit te nodigen zijn hals op lengte te brengen. Wel is het belangrijk dat een paard niet gevoelig is rond de aanhechting van de spieren in de nek, omdat de gogue ook daar druk uitoefent."

De chambon lijkt op de gogue, maar werkt iets anders. Bij de chambon loopt een koordje vanaf de bitring door een ring bij het kopstuk, waarna het touwtje langs de hals naar de leren riem tussen de voorbenen loopt. De chambon oefent ook druk uit op de nek en zorgt ervoor dat het paard zijn hals vooral voorwaarts en neerwaarts gaat strekken. "Je ziet de chambon nog maar heel zelden", vertelt Gisella. "Hij heeft, mits juist gebruikt natuurlijk, een nog iets opener en vriendelijker karakter dan de gogue."





LONGEERHULP

De longeerhulp heeft twee koorden die je aan weerszijden van het paardenhoofd aan de bitringen klikt. Beide koorden lopen vervolgens vanaf de bitringen tussen de voorbenen door. Daarna lopen ze langs de ribbenkast omhoog tot vlak achter de schoft, als een soort alternatieve longeersingel. Als het paard zijn hoofd omhoog brengt, biedt de longeerhulp weerstand op de mond en achter de schoft. Geeft het paard na, dan valt de druk weg. “Het grote voordeel van de longeerhulp is dat je geen longeersingel nodig hebt”, vertelt Gisella. “Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat alleen al het

om hebben van een singel het lichaamsgebruik van een paard beïnvloedt.” Gisella vindt de manier waarop de longeerhulp het paard uitnodigt om zijn hoofd te laten zakken vriendelijk, maar waarschuwt dat de beweging van het paard zelf kan zorgen dat de aanleuning onrustig kan worden. “De koorden tussen de voorbenen bewegen mee met de passen van het paard, dat kan een links-rechts-beweging in de mond veroorzaken. Bij het ene paard uit zich dat meer dan bij het andere paard. De longeerhulp is dus wellicht niet voor elk paard de beste keuze.”

ANNE VAN WIERINGEN:

‘ZONDER HULPTEUGEL KRIJG IK DE ZUIVERSTE FEEDBACK’

Bit-lezer Anne van Wieringen longeert haar vijftienjarige D-pony Tinka, een Irish Cob x Arabisch volbloed, het liefst aan een enkele of een dubbele longeerlijn. Aan de enkele longeerlijn loopt Tinka ‘bloot’, dus zonder hulpteugel of longeersingel, met alleen een hoofdstel, halster of kaptoom. “Ons doel is om op een ontspannen manier de juiste aanspanning te verkrijgen. Dus dat Tinka de bovenlijn mooi loslaat en hiermee haar rug als het ware opbolt.”

Door Tinka zonder hulpmiddelen te longeren krijgt Anne de meest zuivere feedback van haar pony, geeft ze aan. “De hoogte, richting en manier waarop Tinka haar hoofd houdt geeft mij een beeld over hoe ze in balans loopt op de cirkel.” Anne laat Tinka in een longeersessie, maximaal twee keer per week twintig minuten, afwisselende oefeningen doen. Zoals verkleinen en vergroten van de volte of tempowisselingen. “Ik kijk wat Tinka naar mijn idee nodig heeft om zich lekker los te laten in het lijf.” Het werken met een dubbele longeerlijn voelt voor Anne meer als rijden, maar dan vanaf de grond. “Het doel blijft voor ons nagenoeg hetzelfde. De ‘buitenteugel’ van de dubbele longe kan echter handig zijn om de buitenschouder te begrenzen. Ook zijn sommige oefeningen makkelijker uit te voeren met een dubbele longe.”

STOOTTEUGEL

De stootteugel wordt niet zo vaak meer gezien. Het is een vaste leren teugel die vanaf de onderkant van de neusriem tussen de voorbenen naar de singel loopt. “De stootteugel nodigt het paard uit om de hals naar beneden te laten zakken en begrenst het paardenhoofd als dit te ver omhoog komt. Nadeel is dat de grens erg direct is, wat waarschijnlijk niet bevorderlijk is voor het vertrouwen van je paard”, zegt Gisella. Vaak heeft een stootteugel nog een rubberen ring. Net als bij een bijzetteugel kan deze door het gewicht gaan klapperen, wat vervelend kan doorwerken in de paardenmond. Wanneer het paard het hoofd erg laag houdt, bestaat ook het gevaar dat hij in de stootteugel stapt. “Voor de stootteugel zijn naar mijn mening vriendelijker alternatieven te bedenken, zoals touwtjes of de longeerhulp.”

»

BELINDA VAN DIJK:

'PESSOATEUGEL WERKT ZOALS IK OOK WIL RIJDEN'

Eén tot twee keer per week krijgt de vijftienjarige Fries Nando van Bit-lezer Belinda van Dijk het pesoatuijg om voor een longeersessie. "Ik vind het een vriendelijk systeem omdat de touwtjes glijden aan katrollen. Je zet je paard niet vast en hij kan zijn hoofd gewoon omhoog doen", vertelt Belinda. "En Nando leerde door de pessoateugel om te lopen terwijl er iets om zijn achterbenen zit. Niet elk paard kan daar tegen, maar bij ons kwam het goed van pas toen we Nando gingen beleren voor de menwagen." Belinda ziet het longeren als echte werksessie voor haar paard, met een lange warming-up in stap en veel overgangen in draf en galop. "Uiteindelijk loopt Nando dan zo fijn aan elkaar dat hij vanuit stap keurig gesloten aangeloopt."

Belinda gebruikt alleen de lange lage of normale instelling van de hulpteugel. De hoge niet. "Friese paarden lopen van zichzelf al gemakkelijk met een hoge hals en hebben snel de neiging de rug dan weg te drukken. Ik stimuleer Nando juist om lang en laag te lopen, dan gebruikt hij zijn rug goed en swingt het achterbeen er mooi onder. Het is de manier waarop je ook wil rijden, voor ons helpt daar de pessoateugel bij."



BIJZETTEUGELS

De klassieke bijzetteugel is een in lengte verstelbare leren teugel die aan beide zijden van het paard vanaf de bitring naar de (longeer)singel loopt. Zodra het paard zijn hoofd omhoog doet, geeft de bijzetteugel weerstand in de mond. Zodra het paard nageeft, verdwijnt die druk. Het paard wordt dus beloond voor positief gedrag. Gisella vertelt: "De bijzetteugel is een tamelijk vaste verbinding, het paard kan zijn hoofd alleen een stukje omhoog of een stukje naar beneden doen. Draaien met het hoofd van links naar rechts is ook beperkt." Voor sommige paarden kan de bijzetteugel prima werken, maar Gisella ziet regelmatig dat hij te strak wordt gezet. "Een hulpteugel moet een paard uitnodigen, maar mag nooit een houding afdwingen." De binnenteugel één of twee gaten korter zetten om stelling te verkrijgen is echt geen goed idee, aldus Gisella. "In plaats van de binnenzijde actief te verkorten en de buitenzijde mooi ontspannen te verlengen krijg je vaak als reactie van het paard juist heel veel spierspanning aan de buitenzijde en is het resultaat averechts. Beter houd je beide teugels op gelijke lengte. Wil je toch de binnenteugel iets korter maken, doe dat dan hooguit één tot twee centimeter."

TOUWTJES

De methode van het longeren met touwtjes als bijzet werd bekend door longeerspecialist Lammert Haanstra. Voor het bijzetten wordt een touwtje van zes tot acht meter lang en ongeveer een halve centimeter dik gebruikt. Met het touwtje zet je een paard eenvoudig op verschillende manieren bij, bijvoorbeeld door het touwtje vanaf de singel door de bitringen en dan tussen de voorbenen te laten lopen. Het touwtje werkt glijdend door de ringen van de singel en het bit, waardoor het paard vooral meer bewegingsvrijheid naar links en rechts heeft en minder snel 'hangt' op de touwtjes. "Het voordeel van het touwtje is dat je veel variatie in houding kan aanbrengen en ze op de centimeter nauwkeurig kunt afstellen", aldus Gisella. "Bij het touwtje geldt ook weer dat je het niet te strak moet zetten. Het paard moet in ieder geval in staat zijn om zijn neus tot op borsthoogte te laten zakken. Kijk daarbij goed naar de halsspieren van je paard: loopt er een duidelijke spierbundel van oren tot aan het schouderblad, dan heeft je paard voldoende halslengte."



DRIEHOEKSTEUGEL

De driehoeksteugel is een variant op de klassieke bijzetteugel. Het verschil is dat je meerdere manieren van bijzetten kunt creëren doordat de driehoeksteugel een stuk langer is. De hulpteugels lopen namelijk vanaf de longeersingel naar het bit en vervolgens weer terug, waarbij je ze op een lager punt aan de longeersingel kan bevestigen of tussen de voorbenen kan laten eindigen. De verbinding is net als bij de klassieke bijzetteugel erg vast, met weinig vrijheid om hoofd en hals te gebruiken, vindt Gisella. "Met deze teugel zie ik vaak dat paarden zich gemakkelijk te rond maken in de hals door aan de druk in de mond te ontkomen. Een paardenhals is echter niet gemaakt om een langere tijd in een te ronde positie te zijn." En een ronde hals wil niet zeggen dat er ook verbinding is vanuit het achterbeen naar het bit. "Er zijn ongetwijfeld paarden die hier goed mee uit de voeten kunnen, maar touwtjes zijn wellicht een vriendelijker alternatief."

»

DUBBELE LONGE

Met deze longeermethode gebruik je twee langeerlijnen en een langeersingel. Eén langeerlijn is bevestigd aan de binnenkant van het paard en de andere loopt aan de buitenkant van het paard, achter de achterhand langs, naar de longeur. “Als je goed kunt longeren met twee langeerlijnen heb je veel meer controle over het gehele paardenlichaam dan met een enkele langeerlijn”, vertelt Gisella, die het trainen aan de dubbele longe vergelijkt met rijden vanaf de grond. “De twee lijnen fungeren als teugels waarmee je behoorlijk precies kan sturen en inwerken, kan stellen en buigen.” Gisella vindt de dubbele longe geschikt voor paarden die verder gevorderd zijn in de training. “De uitdaging bij een dubbele longe is het paard voldoende op lengte houden in de hals. Voor een getraind paard dat goed in verbinding loopt – en vooral niet te vergeten een ervaren longeur – is zoiets goed op te lossen. Maar ben je vooral nog bezig met je paard lekker voorwaarts-neerwaarts te longeren en heb je zelf nog niet zoveel ervaring met de dubbele longe, dan is een enkele longe een beter alternatief voor een goed trainingseffect.”



ZONDER HULPTEUGEL LONGEREN

Bij deze longeermethode ondervindt je paard geen enkele fysieke begrenzing van een hulpteugel. Het grote voordeel aan deze manier van longeren is volgens Gisella dat het paard wordt aangemoedigd om zelf zijn balans te zoeken en ontspannen voorwaarts-neerwaarts te gaan. Als hij dat eenmaal begrijpt, dan kan hij zich snel ontwikkelen en echt op eigen benen in balans gaan. “Bij voldoende ontspanning train je de gehele bovenlijn van het paard en zijn buikspieren, maar ook de kleine stabiliserende spieren die rondom de wervelkolom liggen. Eén van de belangrijkste spieren daarvan is de multifidus, of in meervoud de multifidi, die heel belangrijk is voor stabiliteit in de wervelkolom.” Wel vergt longeren zonder hulpteugels veel kennis, kunde en gevoel van de longeur, vindt Gisella. “Je moet goed weten hoe een goedgaand paard eruit hoort te zien en je hulpen goed weten te timen. Dat is niet voor iedereen weggelegd.” Het kan wel een aantal longersessies duren voordat je paard begrijpt dat hij zijn bovenlijn het best kan ontspannen. Grijp dan ook niet direct terug naar een hulpmiddel als je profijt wilt hebben van de voordelen van deze manier van longeren. “Ben je na vijf of zes longersessies nog geen stap verder, bekijk dan eerst kritisch of je paard fysiek wel in staat is om het gevraagde te tonen en wees ook zelfkritisch. Als alles in orde blijkt, je zelf vaardig genoeg bent en je paard blijft sterren kijken, overweeg dan een vriendelijk ingestelde, uitnodigende hulpteugel.”

PETRA IPPEL:

'TOUWTJES KAN IK TOT OP DE HALVE CENTIMETER AFSTELLEN'

"Als ik langeer gebruik ik het liefst touwtjes als ik mijn paard bijzet", vertelt Petra Ippel. "Touwtjes kun je perfect klein afstellen, bij wijze van spreken soms net die halve centimeter. Bij andere hulpteugels ben je afhankelijk van de gaatjes." Voor haar negenjarige KWPN'er Florett, die maar liefst 1,83 meter meet, werkt bijzetten erg goed, vindt Petra. "Je creëert verbinding, net als bij het rijden. Florett wordt er soepeler, losser en sterker van. Ik let er wel op dat de touwtjes niet te strak staan, dus dat de hoek van zijn kaak en hals groot genoeg is. Zo ontstaat er geen valse knik in zijn hals."

Het vaakst gebruikt Petra de driehoekmethode, waarbij het touwtje vanaf de longeersingel door het bit en dan tussen de voorbenen loopt. "Het touwtje doe ik aan het bit van het kaptoom, de longeerlijn bevestig ik aan de neusriem. Dan is er geen enkele ruis op de verbinding met de paardenmond en is het precies een stille ruitershand." Soms wisselt Petra af door los te longeren of pakt ze de dubbele lijnen. Geen enkele methode is heilig. "Ik ben van mening dat je vooral moet weten hoe een paardenlijf beweegt. En ik heb longeerles genomen. Dat is echt aan te raden."

PESSOATEUGEL

De pessoateugel, bedacht door springruiter Nelson Pessoa, is een hulpteugel waarbij je je paard in vier verschillende houdingen kunt trainen: lang en laag, middelhoog, hoog en dressuur. Deze hulpteugel betreft niet alleen aan de voorkant, maar ook de achterhand van het paard bij de inwerking. Bij juist gebruik stimuleert hij naast de spieren van de hals en rug ook de dragende spieren van de achterhand op de dijen en de bilspieren. Vanaf de longeersingel loopt de hulpteugel eerst achter de achterbenen (billen) langs. Daarna lopen de koorden langs het lichaam weer naar voren naar het bit. Via katrolletjes aan het bit loopt de hulpteugel weer terug naar de longeersingel.

Gisella vertelt: "Het paard voelt druk in de mond en achter het achterbeen. Het koord achter de billen werkt bovendien activerend voor het achterbeen. Als het paard zijn hals laat zakken vermindert de druk op mond en achterbeen."

Er zijn paarden die erg fijn gaan bewegen met een pessoateugel, maar Gisella plaatst wel een kritische kanttekening. "De verbinding tussen mond en achterbeen kan niet los. Bewegingen als bokken of een achterbeen dat te ver naar achteren gaat geven dus ook inwerking op de mond. En als het paard heel laag zakt in de hals krijgt hij alsnog druk achter zijn billen. Bovendien kan de druk op de achterhand ook wegvallen als het paard zich opkrult in de hals, hij wordt dan beloond voor een houding die je niet wilt."

Wil je de achterhand activeren maar dit los doen van een hulpteugel? Dan kun je de Equiband gebruiken, een elastische band die rond de achterhand loopt. Of nog simpeler, tipt Gisella: "Een elastische bandage die je aan de longeersingel knoopt. Veiligheid is wel van belang, test eerst rustig hoe een paard reageert op zo'n band achter de billen en doe hem niet te los maar zeker niet te strak. Lichtjes aangespannen is genoeg." 

