

Longeren leren bij Lammert

Longeren, doen we allemaal (wel eens). Maar wie kan vertellen wat longeren werkelijk inhoudt? Hoe het moet, en wat je ermee kunt bereiken? Bijna niemand. Daarom de hoogste tijd om Lammert Haanstra op te zoeken, en in te schrijven voor zijn online cursus longeren.

(met medewerking van Bernard Pleyter)

Lammert Haanstra is nog een echte Paardenman van de Oude Stempel. Iedereen die hem kent, begrijpt dat dit een eretitel is. Ken je hem nog niet? Dan weet je niet wat je mist. Haanstra mag van de 'oude stempel' zijn en al ruim 50 jaar ervaring hebben in het opleiden en trainen van paarden én ruiters, maar staat met beide benen stevig op de grond van vandaag: hij heeft een dijk van een online cursus opgezet, waarvoor iedereen die verder wil met zijn/haar paard zou moeten inschrijven om ook werkelijk verder te komen. Wie dat niet doet, weet echt niet wat-ie mist!

INSPIREREND

Lammert Haanstra is 72 jaar, maar dat zie je niet aan hem af. Hij is nog even pezig en atletisch als hij altijd was, en kan nog net zo bevolgen vertellen over de rijke ervaringen die hij zijn leven lang heeft opgedaan in de paardenwereld. Alles staat bij hem nog altijd in het teken van paarden, en les geven; het is zijn leven. Zijn enorme energie weet hij goed over te brengen in zijn lessen. Zowel voor het paard, als voor degene die rijdt en/ of longeert, heel inspirerend. En soms ook een beetje confronterend. Want je wilt je paard vooruit helpen, maar wie wil er nou graag iets aan zichzelf veranderen? Hoe je ergens over denkt – hoe je eruit ziet – dingen die je altijd zo doet, omdat je ze zo hebt geleerd... Dat zijn je zekerheden, die laat je niet zomaar vallen! En toch kan het zijn dat ze in de weg



staan om met je paard verder te komen en te bereiken wat je het liefst zou willen. In zijn lessen signaleert Lammert Haanstra haarfijn wat de verbeterpunten zijn bij je paard én bij jou. Maar daar gaat hij niet over staan preken. In plaats daarvan geeft hij zelf het goede voorbeeld, en toont daarmee aan hoe jij het gewenste resultaat kunt bereiken.

NIET RONDSLINGEREN

Longeren is het functioneel trainen van een onbelast paard aan een lange lijn die longe heet. Longeren staat in dienst van alle disciplines binnen de paardensport, en ook van het welzijn van het paard. De meeste ruiters en meniers longeren hun paard om het te trainen, zodat het zijn lichaam beter leert gebruiken, daardoor minder snel geblesseerd zal raken, en dus beter kan presteren in de sport.

Bij het longeren laat je het paard gedoseerd en gericht werken. Een paard 'rondslingeren' om stoom af te blazen, is geen longeren. Lammert Haanstra: "Niet doen, leer het hem niet! Leer hem zich fatsoenlijk te gedragen vanaf het moment waarop je met hem aan het werk gaat. Ook als hij teveel energie heeft, of van nature brutaal is, kun je en móet je hem dit leren, door volkomen consequent te zijn. Dat is je paard namelijk ook. Hij reageert consequent op wat jij hem aanbiedt. Doe jij het goed, dan doet je paard het goed."

BEWUSTWORDING

Op de instructiefilmpjes van Haanstra en op beelden van andere ervaren longeerders ziet het er allemaal gelikt uit: ontspannen, voorwaarts neerwaarts, actief ondertredend achterbeen, vloeiende overgangen. Doe het maar eens na met je eigen paard! Haanstra: "Mensen denken er vaak te makkelijk over. Maar als het vervolgens niet

Begin bij jezelf

“Wat moet je doen om de grootste atleet onder de dieren te trainen? Bij jezelf beginnen! Wat je van je paard verwacht – een sterk lichaam, dat in balans is en met kracht en souplesse zijn werk doet – moet je zelf ook meebrengen, anders kunnen jullie nooit samen tot prestaties komen. Ook niet samen op een fijne manier recreatief bezig zijn. Beschik je niet over de noodzakelijke coördinatie, motivatie en rompstabiliteit, en staat je gewicht niet in verhouding tot je lengte en bouw? Dan moet je daarmee als eerste aan de slag. Dat begint met: minder aan de computer en niet autorijden, maar lopen en fietsen. En niet op een elektrische fiets!”



lukt zoals ze willen, komt dat omdat ze zich niet bewust zijn wat ze overbrengen op hun paard, niet omdat het moeilijk is! Je paard neemt letterlijk alles waar wat je doet en denkt, en reageert daar op. Lij wilt dat hij respect voor je heeft en naar jouw hulpen luistert. Maar zijn respect kun je niet afdwingen; dat kun je alleen verdienen, door consequent te zijn in je communicatie. De hulpen die je geeft, zijn lang niet zo duidelijk en consequent als je zelf denkt. Afgezien van de aanwijzingen met de longe, je stem en de zweep, geef je hem ook signalen met de plek waar je staat, de houding en spierspanning van je lichaam en ledematen, hoe en wanneer je beweegt, je positie ten opzichte van hem, de mate waarin je via de longe contact met hem houdt, je humeur van het moment, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Dus dat is het eerste waarvan je je bewust moet gaan worden: wat breng je eigenlijk allemaal aan hem over. In mijn cursussen laat ik de mensen altijd eerst een tijdje 'drooglongeren' om zich het systeem eigen te maken, dat wil zeggen oefenen met longe en zweep, zonder paard. Om te leren je paard op de juiste manier aan de longe te trainen en samen verder te komen, moet je eigenlijk eerst afleren wat je altijd gewend was. Dat kost veel tijd en zelfdiscipline. Daarvoor in de plaats moet je de

nieuwe methode eigen gaan maken, zodanig dat het een automatisme voor je wordt. Je zult dan zelf ondervinden wat het positieve effect is op je rijden of menen, en dat is dan zowel voor jou als je paard een opsteker en meteen een stimulans om het nog beter te doen.”

BLIJVEN STAAN

Op jonge leeftijd kwam Lammert Haanstra er in Warendorf achter dat longeren veel meer inhoudt dan de meeste mensen denken. Hij was naar Duitsland gestuurd om het voltigeren te leren. “Ik was de eerste buitenlander die les kreeg in Warendorf. Het ging er behoorlijk militaristisch aan toe. Ik zie me nog staan in die hal van 80 bij 20, die onderverdeeld was in vier blokken zodat we vier paarden tegelijk konden longeren. Ik had al ervaring met longeren en dacht dat ik er redelijk handig mee was. Maar toen verhoef de instructeur zijn stem: “Du Holländer, stehen bleiben! Nicht passieren!” Dat was niet aardig, maar wel duidelijk. Je moet je hak op de plaats houden, en zorgen voor een constante lichte druk. Verder moet je helemaal niets. Maar dat is voor veel mensen al heel wat. Een constante lichte druk kun je alleen volhouden wanneer zowel paard als longeerder c.q. ruiter



beschikken over atletisch vermogen. Alleen dan kan er sprake zijn van 'licht aangespannen', en dat is dus niet gespannen. En de druk op de longe c.q. teugels mag alleen weerstand zijn, niet naar je lichaam toe trekken."

ERMELO-TIJD

Begin jaren '70 van de vorige eeuw heeft Haanstra alle fasen van de ORUN opleiding doorlopen op het (toen nog) Federatiecentrum van de KNF in Ermelo. Nadat hij geslaagd was, kwam hij in 1974 in dienst van de KNF en werd de assistent en rechterhand van de heer Ruiterkamp. "Daar heb ik alle mogelijkheden gekregen om me te ontwikkelen, en volop genoten. Het was buiten, actief aanpakken en werken met dieren; ik was in mijn element! Ik kreeg de wat moeilijker paarden te rijden. Samen met Wim Bonnhof en Johan Hamminga hebben we daar een geweldige tijd doorgemaakt. We deden ook indrukken en ervaring op bij grote ruiters, we zogen de kennis op! Zo gingen Johan en ik naar Franke Sloothaak en mochten daar op zijn paarden, onder andere Rex the Robber... Franke zei: jullie houden de paarden teveel tegen. Bij Egbert Emmink heb ik geleerd met de touwtjes te werken. Dat waren echte paardenmensen. Emmink kon aan een paard op stal zien hoe die in de training had gelopen. Dat zijn dingen die je je leven bij je houdt. Ik heb niet alleen veel les gegeven in de instructeursopleiding, maar ook liet Ruiterkamp op een gegeven moment de KWPN-hengsten uit Sleen naar Ermelo komen en gingen we die rijden; we deden 's zomers de instructiekampen met bijna honderd kinderen; we organiseerden de Levade, we bouwden een complete cross voor de samengestelde wedstrijd. Twintig jaar ben ik daar in dienst geweest en heb er alles geleerd, maar uitgeleerd raak je nooit."

SAMENWERKEN

"Mijn rit begint op stal. Dat is een gevleugelde uitspraak uit mijn Ermelo-tijd, en daar staan veel ruiters niet bij stil, maar het zegt precies waar het om gaat. Los in de wei en zolang de staldeur dicht is, mag een paard doen wat hij wil. Maar zodra je hem het halster om doet, moet hij bij jou zijn en met je willen samenwerken. Dat doe je altijd in een dialoog, een wederzijdse communicatie. Nooit door dwingen. Een slim, sterk paard mag er niet achter komen wat hij kan. Ik ben duidelijk, en kan hem daardoor ook eerder belonen! Laat hem in zijn waarde, maar maak hem duidelijk tot hoe ver hij kan gaan. Wees eerlijk en duidelijk, bied hem rust en orde, dan vindt hij het fijn om bij je te zijn en wil hij naar je luisteren. Natuurlijk zijn er grote verschillen tussen een angstig paard en een brutaal paard. Maar het is aan jou om hem te leren kennen, met hem in gesprek te komen, en de communicatie zo te organiseren dat jullie samen naar hetzelfde doel werken."

AFWISSELING

"Het is heel belangrijk dat je de tijd neemt. Tegenwoordig moet alles snel en nog sneller. Een paard dat net zadelmak is, moet het liefst meteen een spetterende voorstelling kunnen geven. Dat is toch te gek voor woorden? Een paard in de houding trekken is nooit goed, en zeker niet een jong paard! Met longeren heb jij het voordeel dat je zijn bewegingsafloop kunt observeren, en hij kan zijn balans vinden en zich ontwikkelen zonder de belasting van een ruiter op of een wagen achter zich. Ook de afwisseling die je met longeren kunt bieden, is belangrijk. Alle paarden hebben afwisseling in het werk nodig, om gezond te blijven in het lichaam én het hoofd. Longeren, buiten rijden, met een dressuurpaard elke week een sprongetje maken, je hebt mogelijkheden genoeg en gebruik die dan ook! Vooral een dressuurpaard heeft het nodig dat hij een paar keer per week de kans krijgt buiten lekker voorwaarts te rijden, als tegenwicht tegen het gesloten, opwaartse werk dat je in de dressuurbaan van hem vraagt. En ook longeren kan hier een essentiële rol spelen. Voor de ruiter, longeerder en menner geldt precies hetzelfde: werk aan jezelf met veel afwisseling, waardoor je



gezond en sterk wordt en blijft, in je lichaam én je hoofd. Alleen met een atletisch lichaam kun je balans en een onafhankelijke zit ontwikkelen, en pas dan verdien je het om de teugels aan te nemen."

Online cursus

Onder de titel 'Longeren tot een goed gaand paard' heeft Lammert Haanstra, dé longeespecialist van Nederland, een online training ontwikkeld voor paardensporters uit alle disciplines, recreatief of wedstrijd sport, op alle niveaus, en voor elk paarden-/ponyras. De cursus bestaat uit 7 modules van elk ongeveer 20 minuten. Je leert alles over de bewegingen van een paard en hoe je daar een positieve invloed op kunt uitoefenen door een fijne samenwerking met je paard. Lammert's nieuwe boek *Trainen tot een goed gaand paard* is als e-book bij de cursus inbegrepen.

Zie voor alle info www.lammert-haanstra.nl

