

trainer-pupil

Theo Hanzon en Katja Gevers

Voorwaarts blijven denken

Theo Hanzon kennen we als een succesvolle dressuurrutter. Maar ook als instructeur weet hij zijn mannetje te staan. De 24-jarige Katja Gevers is één van zijn leerlingen, die in de Lichte Tour bovenaan meerijdt met haar paarden Tarina en Thriller. Hoefslag volgde een training, waarin rechtgerichtheid en tempocontrole de rode draad waren.

Tekst: Karin de Haan | Foto's: BCM/Remco Veurink



Katja heeft haar chique bruine merrie Tarina (Jazz uit de bekende Barona keur pef prest van Sultan) gezadeld. Het is winters koud met slechts enkele graden boven nul en een ijsdunne wind, maar er wordt toch buiten gereden. Katja stapt haar merrie los met een lange teugel. Naast de buitenbaan liggen de losgootpaddocken en precies als Katja de rijbaan in stapt, worden er enkele paarden in de paddocks gezet. De paarden genieten van hun vrijheid en galopperen vrolijk en bokkend door de paddock. Tarina is direct wakker en kijkt op. Katja neemt de teugels iets meer op.

Warming up

'Normaal stap ik haar een minuut of tien heel simpel aan een lange teugel los. Maar nu pak ik haar iets ronder op. Voor een Jazz is Tarina helemaal geen moeilijk of kijkerig paard. Maar ja, als er naast haar een paar paarden zo uit hun dak gaan, is het logisch dat ze erop reageert', legt de amazone uit. Instructeur Theo kent de merrie Tarina langer dan de amazone. 'Ik heb Tarina als jong paard gereden in de WK selecties. Katja rijdt de nu tienjarige merrie een jaar of twee. Ze komt uit dezelfde stam als de gekeurde hengst Tolando, die ik indertijd reed. Fokker en eigenaar Willy Wijnen vroeg Katja voor Tarina en stelde voor dat ze dan bij mij kwam trainen. Zo is Katja hier terecht gekomen.' Inmiddels draaft Tarina in het rond. Het ziet er spectaculair uit, want de merrie reageert nog altijd op de spetterende paarden in de paddock naast de rijbaan. Maar eigenlijk is het niet de bedoeling zo te beginnen. Theo: 'We beginnen normaal gesproken juist simpel om de spieren en pezen op te warmen. We rijden dan in een lullig drafje met de hals lang en laag. Puur als *warming up*. Verder rijden we wat simpele overgangen. Van stap naar draf en weer terug. En van draf naar galop. Ook remmen we in de draf een beetje af om te voelen of ze echt loslaat en wacht en niet voor de hulp uit bijvoorbeeld vanzelf al naar stap gaan. We kiezen er bewust voor om nog niet te groot te schakelen, zodat de spieren en pezen niet direct te zwaar belast worden.' Na een paar rondjes ontspant Tarina zich en loopt ze in het gewenste 'lullige drafje'. Dan hoort ze weer wat en drukt ze zich iets op. 'Maak haar weer rond, zodat ze de hals laat vallen en de schoft omhoog komt. Juist in het eerste stuk bij het

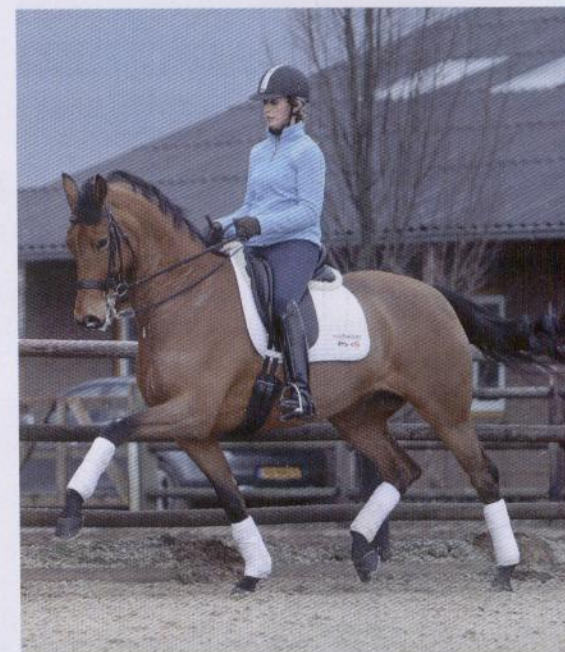
loswerken is het belangrijk dat paarden over de rug gaan. Ze moeten niet de hals opdrukken en de rug vasthouden. Ze moeten je hand te allen tijde naar beneden willen volgen zonder er op te leunen. In deze fase zie ik een paard graag met lengte voorgesteld en niet opgerold', legt Theo uit. Tarina laat zich makkelijk ronder en meer over de rug rijden. Met het neusje eruit, ziet het er sympathiek en vanzelfsprekend uit.

Recht

Dan galoppeert Tarina aan. De aanlening blijft hetzelfde. In de rechtergalop loopt Tarina een beetje met de schouder eruit. Het valt Theo direct op. 'Wijk vanuit de hoefslag naar binnen. Door de schouder naar binnen mee te nemen maak je haar rechter.' Katja wijkt galopperend vanaf de hoefslag enkele keren naar binnen en krijgt zo meer controle over de buitenschouder. Theo: 'Dit is een oefening die kan helpen om een paard recht te krijgen. Het is heel belangrijk dat een paard recht is. Doordat dit paard een beetje op de linkerschouder wil leunen loopt ze scheef. Wat je dan vaak ziet, is dat mensen denken 'ze gooit de kont naar binnen', en dan gaan ze met hun binnenbeen aan de slag om het paard rechter te krijgen. Maar het enige wat je daarmee bereikt is dat ze de schouder er nog meer uitgooit.' Rechtgerichtheid blijkt een stokpaardje van Hanzon. Hij vervolgt: 'Het is heel belangrijk dat een paard recht is en dat het spoort. Dat is ook iets waar Anky altijd enorm op hamert. Zij heeft bij mij wat dat betreft een stukje bewustwording bijgebracht, waar ik veel profijt van heb en wat ik ook weer door kan geven aan mijn leerlingen. Een rechte lijn moet ook echt recht zijn. En in de wendingen en hoeken moet een paard blijven sporen en



Variatie: ontspanning.



Variatie: aanspanning.

'Je moet het totaalplaatje van onze trainingsmethode snappen'

niet uitzwaaien. Het binnenachterbeen moet in het spoor van het binnenvoorbeen stappen en niet in het spoor van het buitenvoorbeen. Voordat ik bij Anky leste, liet ik mijn paarden bewust wel eens

uitzwaaien. Ik drukte dan bijvoorbeeld op een volte de achterhand opzij. Dat doe ik nu echt nooit meer. Je paard moet altijd in het spoor blijven denken. Als een paard in een wending tegen het binnenbeen



In galop wijken voor de kuit naar rechts, om het paard rechter te krijgen.

aanleunt, zet dan het hele paard opzij, en niet alleen de achterkant.' Tarina krijgt na het losrijden even een stappauze. 'Het is essentieel om tussendoor te stappen. Na een inspanning is ontspanning zowel fysiek als mentaal belangrijk voor een paard. Je kan in een trainingsuur beter twee keer te vaak stappen met lange teugel dan één keer te weinig. En vaak is twee rondjes stappen al genoeg. Stappen met lange teugel zorgt ervoor dat een paard weer op adem komt, het lichaam

oefening in onze manier van trainen. Het gaat erom dat bij het terugkomen het ritme van de draf hetzelfde blijft en niet trager wordt. Je probeert de grens op te zoeken waarop het paard bijna achter het been raakt en vanzelf in stap gaat, maar voordat je daar bent, rijd je weer weg. Zo leert je paard voorwaarts denken, ook in de overgangen terug. Het is een stukje dat ik vrijwel iedere keer na het stappen controleer, voordat we weer verder gaan met oefeningen of andere dingen. Ook als ik paarden over moet rijden op een jongepaarden wedstrijd, of als ik paarden ga kijken om eventueel te kopen, is dit het eerste wat ik test. Blijven ze bij het terugkomen in hetzelfde ritme doorgaan, denken ze voorwaarts en slaan ze niet af. Het zegt veel over het paard (een scherp paard heeft hier minder moeite mee, dan een lauwe), maar het zegt ook veel over het gereden zijn', vertelt Theo gedreven. Katja rijdt vervolgens in draf naar voren op een lange zijde en de merrie verruimt fraai. Tarina kan apart draven, dat mag inmiddels wel duidelijk zijn.

Theo reageert: 'Rijd in die verruiming nog een keer naar voren.' Hij legt uit: 'Het gaat mij er helemaal niet om, dat het paard nog ruimer of spectaculairder moet verruimen. Het gaat mij om de reactie. Veel mensen denken dat ze veel schakelen. Maar ze rijden een keer weg en weer terug en dat herhalen ze dan eindeloos. Daar gaat zo'n paard aan wennen. Als hij eenmaal naar voren gaat, weet hij dat hij vervolgens weer terug moet. Hij denkt eigenlijk al weer 'terug' in het naar voren gaan. Dat willen we niet. We willen dat

heeft die neiging. Er zijn ook paarden die je juist naar voren moet rijden. Tarina is zo'n paard dat we meer naar voren rijden in de zijgangen. Door het schakelen houdt je haar ook in de zijgang attent op de hulpen en train je het reactievermogen. Daarnaast heeft schakelen in de zijgangen ook een gymnastiserende werking.' Na de schouderbinnenwaarts oefent Katja de appuyementen zowel in draf als galop. Ook in de appuyementen wordt geschakeld. 'Variatie in tempo, oefeningen en hoofdhouiding zijn belangrijk in onze manier van trainen. Bij Tarina ligt vandaag het accent vooral op tempovariatie. Bij een ander paard kan dat weer anders uitpakken.' Het valt op dat er weinig oefeningen zoals die in de proef gevraagd worden, verreden worden in de training. 'Klopt. Het gaat echt om de basis. Als die voor elkaar is, dan zijn de oefeningen meestal niet zo'n probleem meer.'

Accent op tempocontrole

De training zit erop en we praten nog wat na. Wat opvalt, is dat de variatie in de hoofdhouiding zich 'bepert' van het lang en laag over de rug rijden tot aan het instellen in de wedstrijdhouiding. We hebben eigenlijk geen laag, diep en rond (LDR) ingesteld paard gezien. Maar Theo lest toch bij Anky? De instructeur kan lachen om deze vraag. 'Onze manier van trainen onderscheidt zich door het accent op tempocontrole en reactie op de hulpen. Dat proberen we onder meer te bereiken door veel variatie toe te passen. Variatie in tempo, variatie in oefeningen en ook variatie in de houding van het hoofd. LDR kan daar een onderdeel van uitmaken, maar het is afhankelijk van de situatie, het paard, de ruiter en de africhtingsgraad of je het ook daadwerkelijk toepast. We gebruiken het LDR rijden namelijk om paarden nog losser en nageeflijker te maken, het is een variatiehouding. Je moet het totaalplaatje van onze methode van trainen snappen om het goed toe te kunnen passen. Ik kan daar over mee praten. Zelf ben ik indertijd begonnen bij een trainer, die de klassieke manier van trainen voorstond. Begrijp me niet verkeerd, ik heb daar veel geleerd. Ik kwam daar met een Z2 paard en toen ik er weg ging reed ik Grand Prix. Door het Rabo Talentenplan kwam ik in aanraking met de manier waarop Anky traint. Ik wist vrij snel, dat dat was wat ik wilde. Bij Anky werden de paarden echt

'Sommige paarden denken al weer 'terug' in het naar voren gaan'

zich weer herstelt en de spieren niet verzuren. Na een stappauze pak je een paard weer makkelijker op.'

Tempowisselingen

Katja pakt Tarina weer op en draaft aan. Ze rijdt in draf een overgang naar voren en weer terug en van daaruit weer naar voren. 'Dit is een heel belangrijke

het paard altijd voorwaarts blijft denken. Daarom rijden wij heel veel overgangen in overgangen. Ook al zit je in een verruiming, op het moment dat je heen geeft moet er nog een voorwaartse reactie komen.' Katja zet schouderbinnenwaarts in. Ook in de zijgangen worden overgangen verreden. 'Je hebt paarden die te hard willen in de zijgangen. Mijn Grand Prix-paard Spargo

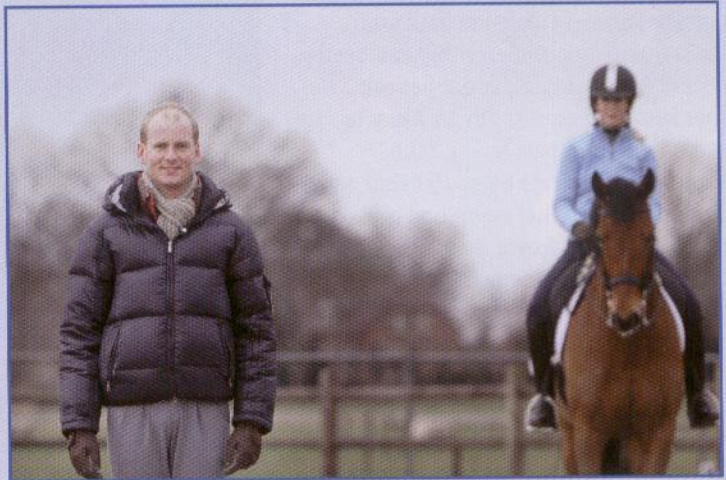
WIE IS THEO HANZON?

Geboren in Zuid-Holland in een niet-paardengezin verliep Theo's eerste kennismaking met de paardensport via een manege. Al snel kwam er een eigen paard. Theo trainde lange tijd bij Hans Bernoski in Bleiswijk en reed in die tijd bij de Junioren en Young Riders en zijn eerste Grand Prix proeven. Toen Theo overstapte van Hans Bernoski naar Anky van Grunsven, verhuisde hij zijn paarden. Hij stond op verschillende locaties, maar runt zijn bedrijf nu - net als Katja Gevers - vanuit de accommodatie van Stal de Koppel van de familie Lunenburg in Nuland. Hij huurt daar boxen en maakt gebruik van de faciliteiten, waaronder binnenrijbaan, buitenrijbaan, losgooipaddock, weiland enz. Daarnaast rijdt hij de hengsten van Van Uytert gedurende het dekseizoen op het bedrijf van Hengstenhouderij Van Uytert in Heerwaarden (vanaf Nuland ongeveer een half uurtje autorijden, dus goed te doen).

Leeftijd: 29 jaar
 Beroep: Dressuurruiter en instructeur
 Woonplaats: Nuland
 Verliefd/verloofd/getrouwd: Samenwonend met vriend Floor
 Instructeur: Anky van Grunsven

Bekendste paarden:

Idar (Darwin x Tangelo xx). Dit paard werd dertien jaar geleden aangekocht en vanaf de L dressuur, via de Junioren en Young Riders naar de Grand Prix gereden. Idar is nog steeds in het bezit van Theo en geniet van zijn oude dag in de wei in Nuland.
 Farm Frites Spargo (Krack C x Boreas), Grand Prix dressuur.
 De KWPN gekeurde hengsten Zhivago, I.P.S Andretti, Amazing Star en Bordeaux in opleiding



WIE IS KATJA GEVERS?

Katja rijdt al bijna haar hele leven. Ze liep stage bij Edward Gal en Nicole Werner en werkte vervolgens vierenhalf jaar bij Stal Witte. Daarna begon ze voor zichzelf. Ze runt haar bedrijf vanuit de accommodatie van Stal de Koppel van de familie Lunenburg in Nuland. Ze huurt daar boxen en maakt gebruik van de faciliteiten, waaronder binnenrijbaan, buitenrijbaan, losgooipaddock, weiland enz.

Leeftijd: 24 jaar
 Beroep: Dressuuramazone en instructeur
 Woonplaats: Berlicum
 Verliefd/verloofd/getrouwd: Verliefd
 Instructeur: Theo Hanzon

Bekendste paarden:

Tarina (Jazz x Sultan), Lichte Tour, fokker/eigenaar Willy Wijnen
 Thriller (Gribaldi x Amor) (=volle broer van Sister de Jeu), Lichte Tour, zelf in eigendom
 Vancouver (Neostan x Variant), ZZ-L, eigenaar Waut van den Brandt. In totaal rijdt Katja zo'n acht paarden per dag.



trainer-pupil

getraind, gegymnastiseerd en ontwikkeld. Dat was heel wat anders dan iedere dag opnieuw je proefje oefenen, iets waar mijn training indertijd eigenlijk een beetje op leek. Achteraf denk ik dat het een super keuze is geweest om bij Anky te gaan trainen. Het past mij en mijn paarden gewoon veel beter. Het sluit aan bij mijn gevoel. In het begin had ook ik een verkeerd beeld over de manier van trainen en over het toepassen van LDR rijden. Toen ik overstapte, dacht ik 'ik zal hem eens lekker rond instellen'. Dus ik reed de eerste les bij Anky - redelijk trots op mezelf - met mijn paard rond ingesteld. Dat rond instellen sloeg helemaal nergens op. Het was nergens op gebaseerd, ik deed het omdat ik dacht dat dat bij de manier van trainen hoorde. Ik had de essentie niet begrepen. Dat heb ik geweten. Nog maandenlang erna mocht ik mijn paard absoluut niet meer diep instellen bij Anky. Het neusje moest eruit en we gingen helemaal terug naar de basis: reactie op je been, naar voren, afremmen, voelen dat hij wacht, dat soort dingen.'

Een Katja-paard?

'LDR rijden kan dus een heel goed hulpmiddel zijn bij het verkrijgen van optimale nageeflijkheid. Maar lang niet iedere situatie, ieder paard en iedere ruiter leent zich ervoor. Tarina liep vandaag fijn nageeflijk en er heel makkelijk doorheen. Het LDR rijden zou voor haar weinig toegevoegde waarde hebben gehad. Nogmaals, het gaat niet om LDR, het gaat om afwisseling in onder meer de hoofdhouding. Die afwisseling hebben we weldegelijk toegepast', vertelt Theo gedreven. Katja knikt instemmend en vult aan: 'De variatie is inderdaad heel belangrijk. Ook de afwisseling van aanspanning en ontspanning. In de training liet ik Tarina na een wat moeilijker stuk van schakelen in de appuyementen even meer ontspannen over de rug draven. Om daarna de aanspanning weer te vragen en door te trainen. Dat is ook een stukje variatie dat we hebben ingebouwd. Voor Tarina is dat een heel belangrijk stukje, waar ik bijvoorbeeld ook op de wedstrijden veel aan heb.' Theo gaat regelmatig mee op wedstrijden om Katja te begeleiden. Wat dat betreft gaat het geven van instructie verder dan alleen het uurtje les geven in de bak. 'Voor leerlingen die dat willen,



Tempowisselingen ook in zijgangen. Op de foto verruiming in schouder binnenwaarts.

doe ik dat graag. Ik maak er trouwens wel (financiële) afspraken over, maar overdrijf daarin niet. Wat betreft Tarina hebben we recent ontdekt dat ze op wedstrijd de beste proeven loopt als Katja haar vlak voor de proef ontspannen en over de rug ronddraaft. Gewoon in verbinding in de lage lijn en lekker lichtrijden. Om daarna de teugels op te pakken en de proef in te gaan. Dat ontdek je op wedstrijd zelf en kan voor ieder paard anders zijn.'

Tarina is een sensibele, elastische merrie. Is dat nu typisch een 'Katja-paard'? Katja: 'Ik heb allemaal heel verschillende paarden. Tarina is een fijne merrie, maar ik heb ook mindere ervaringen met merries.' Dat Katja veel verschillende paarden kan rijden, is voor Theo duidelijk. 'Ze past zich aan elk paard aan en probeert daar het beste uit te halen. Een wat heter paard past haar denk ik beter. Katja is een amazone die graag mooi stil zit en als je dan een luie hebt, gebeurt er niets meer. Als je het zo bekijkt, is Tarina wel een paard voor Katja.' Theo is te spreken over zijn pupil. 'Lesgeven is mijn werk. Maar aan een amazone als Katja doe je dat met veel plezier. Katja wil graag leren en beter worden. Ze zoekt de fout bij zichzelf en niet haar paard. Ze heeft veel gevoel voor het rijden.' Katja wordt er bijna verlegen van. Wat is voor haar de reden om bij Theo te trainen? 'De totale manier van



Katja over Theo: 'Hij is heel precies, let op alle kleine dingetjes. Zo blijf je verbeteren.'

trainen, daar waar we het eerder over hebben gehad, past mij gewoon heel goed. Daarbij is Theo heel precies. Hij let op alle kleine dingetjes. Het moet nog rechter, de reactie kan nog net wat vlugger, ga zo maar door. Zo blijf je verbeteren en wat mij betreft ben ik dan ook nog lang niet uitgeleerd bij Theo.' |