

Ruitervoorkeuren

Hoe komt het dat paardrijden soms zo hard werken is?



En hoe kennis van je ruitervoorkeuren ervoor zorgt dat je samen met je paard een topteam vormt.



Hoe komt het dat het soms zo hard werken is?

Veel ruiters ervaren dat paardrijden soms hard werken is. Ze merken dat ze steeds grotere hulpen moeten geven om reactie te krijgen. Het rijden kost ze zelf steeds meer kracht. Het paard wordt steeds wat zwaarder in hun hand en aanleuning. Loslaten en ontspannen wordt steeds moeilijker.

Ze doen zo hun best en toch lukt het allemaal niet zo goed. Het wordt ook steeds moeilijker om goed en recht op hun paard te zitten. Dus mocht jij één of meerdere dingen herkennen, dan ben je zeker niet de enige.

Hard werken of lekker werken?

En er zit een verschil in hard werken en lekker werken. Lekker je paard trainen gaat niet vanzelf maar het verschil is dan wel dat je daar een goed gevoel aan overhoudt. Dat jullie beide vooruitgang hebben gemaakt en samen beter worden. Dan ben je goed aan het trainen.

Hard werken zorgt ervoor dat je minder tot niet meer kunt ontspannen. Het kost kracht in bijvoorbeeld je armen, schouders, benen en/of je hele lijf. Zo ontstaan vaak ook rugklachten en andere lichamelijke klachten bij ruiters.

Je merkt het ook aan je paard: hij laat minder goed los, hij voelt stug aan in zijn lijf, voorwaarts en tempocontrole worden wat lastiger en jij bent steeds meer aan het doen om alles op te lossen.



Hoe komt het dat het soms zo hard werken is?

Maar hoe komt dat nou? Hoe komt het nou dat paardrijden soms zo hard werken is? Dat komt omdat jij niet goed genoeg meezit met de beweging van je paard.

Ja hoor, weer zo'n houding en zit verhaal. Geloof me: dit is anders. Ik ben ervan overtuigd dat elke ruiter, en ja echt elke ruiter, mee kan zitten met de beweging van zijn paard. Of je nou een wedstrijdruiter bent of gewoon voor je plezier rijdt.

Maar daar is wat anders voor nodig dan wat we nu vaak standaard aan het doen zijn op ons paard. En het is niet moeilijk. Wat hiervoor nodig is lees je in dit e-book.

"Ik heb al veel trainingen gevolgd bij verschillende trainers en iedereen zegt wat anders, dat is soms lastig. Ik had geen idee meer hoe ik nu zelf het beste kon zitten op mijn paard. Na 10 minuten met Suzanne zat ik zo lekker dat ik nooit meer anders wilde zitten. Het voelt zo natuurlijk aan dat het mij ook geen moeite kost om dit vol te houden en mijn paard voelde gelijk zo veel fijner aan."



Wat is er voor nodig om wel goed genoeg mee te zitten met de beweging van je paard?

Balans en ontspanning zijn de twee belangrijkste uitgangspunten om goed mee te bewegen met je paard.

Ja dan hoor ik je denken, mooi verhaal maar hoe dan???

Bewegingstaal

Hoe jij balans en ontspanning krijgt, is afhankelijk van je bewegingstaal. Ieder mens heeft een andere manier van bewegen. Dat wordt bewegingstaal genoemd.

Lopen en op je paard zitten

Kijk maar eens om je heen als mensen lopen. Kijk maar eens hoe ze bewegen. Meer voorover, rechtop of wat meer onderuit, grote of kleine passen en dan zul je zien dat er geen twee mensen hetzelfde lopen. We hebben allemaal een iets andere manier van bewegen. Het leuke is namelijk: zoals je loopt zo zit en beweeg je vaak ook op je paard.

Dat betekent dat we ook allemaal een unieke manier van rijden hebben. Ook op je paard heb jij je eigen unieke manier van bewegen. Dat noem ik je Ruitervoorkeuren.

Het fijne is: er bestaat geen goede of slechte bewegingstaal. Wat wel bestaat is een goed of slecht gebruik van je bewegingstaal en dus van je lijf.



Wat is er voor nodig om wel goed genoeg mee te zitten met de beweging van je paard?

Je lichaam is actief tijdens het rijden en communiceren met je paard. Dus laten we ophouden met stil te willen zitten!!!!

Heb jij wel eens geprobeerd om niks te bewegen als je iets wil vertellen? Lukt echt niet, zodra we woorden uit onze mond laten gaan bewegen we al.

En toch proberen we op ons paard stil te zitten en dat gaat niet!

Stil willen zitten betekent dat je je gaat vasthouden in je lijf, het is een slecht gebruik van je bewegingstaal omdat je de beweging niet door je lijf laat gaan.

En dat zorgt voor een ruis in de communicatie met je paard, jij bent je bewegingstaal en ruitergevoel kwijt en je paard is jou volledig kwijt.

Geen goede basis voor harmonie, respect en vertrouwen want er zit ruis op de communicatie lijn met je paard.

“Ik moet al jaren zo hard mijn best doen om stil te zitten en het lukt gewoon niet. Hoe harder ik het ging proberen hoe moeilijker het werd. Ik ging steeds harder werken maar verloor het fijne gevoel. Alleen bleef ik het doen omdat ik het graag wilde leren. Ik kreeg het ook elke les weer te horen. Na een ruitervoorkeurenprofiel en les was het met twee simpele aanwijzingen opgelost. Maar niet door stil te willen zitten, wel door twee veranderingen gericht op mijn rompbalans en ontspanning van mijn bovenbenen. Mijn paard voelde ook gelijk zoveel losser en fijner aan. En het allerbelangrijkste is: ik kan dit zelf vol blijven houden”.



Wat is er voor nodig om wel goed genoeg mee te zitten met de beweging van je paard?

Jouw natuurlijke manier van bewegen

Bewustwording van jouw natuurlijke manier van bewegen is dus mega belangrijk voor jouw balans, ontspanning en voor de harmonie met je paard. En vooral hoe je dat dus voor elkaar krijgt.

Harmonie

En in mijn ogen is harmonie een hele belangrijke voorwaarde om samen goed te presteren met daarbij respect en vertrouwen. En presteren hoeft geen wedstrijdprestatie te zijn. Een goede training met je paard is ook presteren. Je paard gezond en fit houden is ook een prestatie.

Samen leren

Vanuit de basis harmonie, respect en vertrouwen kun je je paard iets leren. Kunnen jullie samen leren. Ook bij paarden willen we dat ze lichaamsbewustzijn hebben. Het is onze taak als ruiter om ons paard zo goed te laten bewegen zodat ze ons kunnen dragen en zodat ze zelf ook steeds soepeler en sterker in hun lijf worden.





Waarom is het zo belangrijk om je ruitervoorkeuren te kennen?

Iedere ruiter heeft dus zijn natuurlijke manier van bewegen en ook zijn natuurlijke manier van meebewegen met zijn paard.

Door middel van ruitervoorkeuren weet jij je unieke bewegingstaal zodat jij alle kleine signalen van je paard voelt en je ruitergevoel vergroot.

Je kunt je paard trainen in harmonie, met respect en vertrouwen naar elkaar toe.

Ken je je ruitervoorkeuren dan weet jij hoe je het beste mee kan bewegen met je paard. Zodat jij je paard niet meer in de weg hoeft te zitten en dat je heel goed gaat aanvoelen wat je paard van jou nodig heeft.

Jij vergroot daardoor je ruitergevoel zodat je met minder en kleinere hulpen meer effect krijgt en een veel fijnere communicatie met je paard. Jij en je paard begrijpen elkaar beter en worden samen een top team! Het word weer fijn samenwerken en trainen met je paard, samen één en niet meer hard werken.

“Mijn handen komen altijd te dicht bij mijn lichaam en ik blijf te strak in mijn arm en hand. Ik krijg het ook elke les weer te horen. Na een ruitervoorkeurenprofiel en les was het met één aanwijzing op mijn bovenarm zoveel verbeterd, mijn paard werd zoveel zachter in mijn hand”.



Waarom is het zo belangrijk om je ruitervoorkeuren te kennen?

Wat als je beweegt zoals niet bij je past

Pas jij een beweging toe op je paard die geen onderdeel is van jouw unieke bewegingstaal dan krijg je daar nooit echt lekker gevoel bij. Het voelt dan nooit echt alsof het vanzelf gaat, je moet er maar hard voor blijven werken.

Je paard voelt dit ook want doordat jij maar aan iets moet blijven denken wat je zou moeten doen focus je veel minder op je paard, je mist signalen van je paard. Je vergroot je ruitergevoel zo niet.

Ruiter en paard samen

Ruiter en paard zijn aan elkaar verbonden maar het begint bij jou als ruiter. Dus is het belangrijk om jouw ruitervoorkeuren te weten oftewel hoe beweeg en communiceer jij op en met je paard.

Zodat je daarna die topcoach voor je paard kunt zijn en hem kan helpen zijn lijf soepel, los en sterk te maken zodat jullie samen beter worden en genieten.

Ruitervoorkeuren heb ik ontwikkeld om ervoor te zorgen dat elke ruiter het beste uit zichzelf kan halen met de bewegingstaal die bij diegene past.

Als jij het beste uit jezelf als ruiter kan halen dan kun jij ook het beste uit je paard halen.

Iedere ruiter is uniek

De ruitervoorkeuren zijn per ruiter verschillend. Want iedereen beweegt nou eenmaal anders, dat heb je in de vorige hoofdstukken kunnen lezen.

Toch kun je in grote lijnen vier hoofdstijlen herkennen. En binnen die vier hoofdstijlen zijn er nog heel veel details en nuances mogelijk.

Kijk maar eens naar de verschillende top ruiters zoals:

Charlotte Dujardin, Isabell Werth, Edward Gal en Cathrine Dufour.



Ze bewegen en zitten allemaal anders. En dan heb ik het niet over welke paarden of welke trainingsmethode ze toepassen. Puur over hun eigen beweging, meebewegen en positie op hun paard.

Charlotte Dujardin zit van nature heel makkelijk rechtop.

Isabell Werth beweegt van nature wat meer.

Edward Gal zit van nature veel minder rechtop.

Cathrine Dufour heeft van nature een vrij rechte houding.

Deze ruiters rijden vanuit hun unieke ruitervoorkeuren. Ze gebruiken hun eigen bewegingstaal.

Je ruitervoorkeuren geven niet alleen je bewegingstaal weer maar ook je valkuilen, want die hebben we ook allemaal.

In grote lijnen vier hoofdstijlen

➡ Heb jij van nature de neiging om wat meer te bewegen?

Dan kan het zijn dat je een ruitervoorkeur hebt voor bewegen vanuit je onderlichaam in samenwerking met je grote lichaamsspieren.

Voor jou is het belangrijk om stabiliteit vanuit je heupen en bekken te creëren. En de ontspanning en controle van je bovenarmen, bovenbenen en romp verbeteren.

➡ Heb jij van nature de neiging om heel recht te zitten en iets voorover te zitten?

Dan kan het zijn dat je een voorkeur hebt om te bewegen vanuit je bovenlichaam in samenwerking met je kleine lichaamsspieren.

Voor jou is het dan juist belangrijk om de positie en ontspanning vanuit je schouders goed voor elkaar te hebben. En de ontspanning van je onderarmen en onderbenen te verbeteren.

Elke ruiter, ongeacht zijn niveau en doel is in staat om met een goede bewegingstaal en een hele fijne harmonie en communicatie met zijn paard te krijgen.

➡ Heb jij van nature de neiging om wat meer druk op 1 beugel te hebben en/of licht wat in te knikken in je romp?

Dan kan het zijn dat je een voorkeur hebt om te bewegen vanuit je bovenlichaam in samenwerking met je grote lichaamsspieren.

Voor jou is het dan juist weer belangrijk ontspanning te hebben in je romp en bovenbenen. Om te verbeteren moeten we daar vaak eerst mee beginnen en met de positie van je schouders.

➡ Heb jij van nature de neiging om vrij recht te zitten maar toch snel wat uit balans te zijn.

Het ene moment zit je iets voorover, dan weer iets te ver achterover. Je wisselt van het ene moment in balans en dan weer uit balans.

Dan kan het zijn dat je een voorkeur hebt om te bewegen vanuit je onderlichaam in samenwerking met je kleine lichaamsspieren.

Voor jou is het dan belangrijk om stabiliteit vanuit je heup en bekken te creëren. Om te verbeteren moeten we daarmee beginnen en de ontspanning in je kleine lichaamsspieren verbeteren.

“ Ik rijd echt al jaren paard, om eerlijk te zijn meer dan 20 jaar, en ben ook een serieuze sportruiter. Na een ruitervoorkeurenprofiel en twee lessen was er zoveel verbeterd. Mijn eigen instructrice had mij nog nooit zo goed zien zitten. Ik kan weer echt fijn zitten en meebewegen en mijn paard valt ineens niet meer door mijn linkerbeen heen”.



Praktijkvoorbeeld

Ik kreeg een ruitervoorkeuren trainingstraject aanvraag van een ruiter die volgens haar eigen zeggen veel bewoog, niet rechtop zat, moeilijk haar hand voor zich uit kon houden en onderrugklachten had. Ze kreeg al jaren de volgende aanwijzingen te horen:

- Stiller zitten
- Rechtop zitten
- Handen meer voor je uit

Na jaren was er weinig verbeterd maar wat ze wel goed kon was heel hard werken. Ik heb met haar een ruitervoorkeurenprofiel gemaakt en wat bleek: al deze aanwijzingen passen niet bij haar bewegingstaal en dus ruitervoorkeuren. Via haar ruitervoorkeuren kwamen we tot de ontdekking dat ze beweegt vanuit haar onderlichaam in samenwerking met haar grote lichaamsspieren. Ik heb haar vanuit heup en bekken haar midden laten voelen en daar mocht ze omheen bewegen. Hierdoor ging ze ook minder hangen in haar rug waardoor ze meer rechtop ging zitten zonder dat ik die aanwijzing gegeven had.

De aanwijzing stiller zitten zorgt bij ruiters met deze voorkeur vaak voor spanning in heel hun lijf. Ze gaan strak zitten en dat is hun oplossing voor stil zitten. Een aanwijzing waar deze ruiters heel veel mee kunnen is: kleiner bewegen, maak je beweging zo klein mogelijk.

Zo kunnen ze toch bewegen en worden ze niet strak in hun eigen lijf. Het ontspannen van haar bovenarm zorgde voor genoeg vrijheid in haar arm waardoor ze haar arm en hand voor zich uit kon houden en meebewoog in verbinding met haar paard.

Dit zorgde bij haar ervoor dat onderrug klachten verdwenen en dat ze veel meer gevoel met haar paard kreeg. Ze ging stiller zitten zonder dat ik dat gezegd heb en haar arm en hand had ze gedragen voor zich uit.



Praktijkvoorbeeld

Ik kreeg een ruitervoorkeuren trainingstraject aanvraag van een ruiter die volgens haar eigen zeggen altijd voorover zat en altijd een los-vaste verbinding had. Ze had altijd te horen gekregen dat ze haar bekken meer moest kantelen om beter te blijven zitten en minder voorover te zitten.

Door het ruitervoorkeurenprofiel kwamen we erachter dat ze beweegt vanuit haar bovenlichaam en in samenwerking met haar kleine lichaamsspieren.

Om meer rompstabiliteit te krijgen ben ik begonnen om haar schouders in het midden boven haar heup te krijgen. Hierdoor kreeg ze meer balans waardoor haar rugspieren zachter konden worden en dus ook haar onderrug waardoor ze haar bekken makkelijk kon kantelen om goed te gaan zitten. De aanwijzing schouders boven je heup was voor haar zo fijn, daar kon ze gelijk iets mee.

Ik hoefde daardoor nauwelijks een aanwijzing op haar onderrug te geven want er ontstond daar vanzelf meer losheid doordat ze meer balans had.

Ze had ook veel spanning in haar onderarm waardoor ze met een open hand ging rijden om te ontspannen en de verbinding zachter te krijgen. Maar als de arm niet ontspant en in haar geval specifiek de onderarm dan wordt het niet zacht.

Door de aandacht even een paar keer op de aanspanning in de onderarm te leggen kon ze daar veel beter ontspannen en kreeg ze een meegaande en stabiele verbinding met haar paard.



Ruitervoorkeuren

Zoals je ziet is het voor iedereen anders waar de verbeteringen zitten. Wat je moet doen om meer harmonie, ontspanning en balans te krijgen zodat je technisch beter gaat paardrijden.

Daarom is het zo belangrijk om je ruitervoorkeuren te kennen. Zodat je het juiste doet. En wel ontspannen kan rijden. En samen met je paard een topteam kan vormen.

Zodat jij je paard aanvoelt in wat hij van jou nodig heeft, zodat je hem niet in de weg zit. Dit zorgt voor harmonie, respect en vertrouwen tussen jou en je paard.

En in mijn ogen is harmonie een hele belangrijke voorwaarde om samen goed te presteren met daarbij respect en vertrouwen.

En presteren hoeft geen wedstrijdprestatie te zijn. Een goede training met je paard is ook presteren. Je paard gezond en fit houden is ook een prestatie.

Met kleine veranderingen die bij je natuurlijke manier van balans en ontspanning passen krijg je een blijvend resultaat bij jou als ruiter en bij je paard.

" Ik had altijd moeite met mijn keertwending en later met mijn pirouettes. Ik moest altijd zo mijn best doen om mijn schouders in de draairichting te bewegen . Door mijn ruitervoorkeurenprofiel kwam ik erachter dat mijn natuurlijke manier van draaien in mijn onderrug zit en niet in mijn schouders! Zo, dat werd even een heel stuk makkelijker. Hier hoefde ik niet over na te denken, dat lukte gewoon. Hierdoor kan ik veel beter voelen wat mijn paard van mij nodig heeft en het gaat zoveel makkelijker, dit voelt zo fijn".



Ruitervoorkeuren

Wat ik in de praktijk bovendien heel veel zie is dat de paarden zich vast houden in hun lijf. Wat er in het lijf van de ruiter gebeurt komt altijd terug in het paard, in zijn lichaamsgebruik. En als dit te lang duurt gaat het paard zich afsluiten van of verzetten tegen de ruiter die zijn ruitervoorkeuren en dus bewegingstaal niet goed gebruikt.

Er is ruis op de communicatie lijn en het paard kiest zijn weg om hiermee om te gaan.

Communicatie lijn open

Onze taak als ruiter is om ervoor te zorgen dat de communicatie lijn met ons paard altijd open blijft, dat we de paarden blijven voelen en zien.

Zodat we kunnen voelen, aanpassen en weer voelen en echt met ze kunnen blijven communiceren. Zodat ze zich gehoord en gezien voelen.

En ik wil niet alleen dat het paard zich gezien en gehoord voelt maar ook de ruiter zelf. Zodat jouw ontwikkeling als ruiter ook een centraal punt inneemt in je ruitersportcarrière, recreatie of wedstrijdgericht.

Ik ben ervan overtuigd dat elke ruiter en ja echt elke ruiter mee kan zitten met de beweging van zijn paard. Of je nou een wedstrijdruiter bent of gewoon voor je plezier rijdt.



Ruitervoorkeuren

Ik kom in de praktijk heel veel verschillende 'problemen' tegen.

Van ruiters die merken dat het niet zo goed gaat, die iets missen in wat ze doen tot ruiters die na de analyse en les zeggen: Ik wist niet dat ik zoveel spanning had, maar nu merk ik pas hoe hard ik aan het werk was en welke signalen ik gemist heb bij mijn paard.

Ruiters die niet meer op hun eigen gevoel durven te vertrouwen en zo hard aan het werk zijn op hun paard dat ze hun ruitergevoel en verbinding met hun paard steeds verder kwijt raken.

En er zijn ook ruiters die gewoon willen weten of ze op de goede weg zijn in wat ze nu doen.

Dan geeft het weten van je ruitervoorkeuren je een mooie basis hoe het bij jou werkt en hoe jij jezelf kunt blijven verbeteren. En dan zijn er vaak in de kleine details nog mooie verbeteringen mogelijk.

Ben je benieuwd wat jouw ruitervoorkeuren zijn?

Wil je weten wat jou ruitervoorkeuren zijn? Ik kom graag naar je toe voor een ruitervoorkeuren profiel en training of een trainingstraject.

Is er geen mogelijkheid dat ik naar jou toe kom dan kun je bij mij in omgeving Dordrecht terecht.

Ik heb inmiddels een fijne groep met klanten opgebouwd en buiten Dordrecht en omgeving zijn er ook een aantal locaties door het hele land waar ik terecht kan mocht je zelf geen mogelijkheid hebben om mij naar jou toe te laten komen.



Ben je benieuwd wat jou ruitervoorkeuren zijn?

Ruitervoorkeuren introductieworkshop of trainingstraject

Je kunt kiezen uit de introductieworkshop en die bestaat uit een ruitervoorkeurenprofiel analyse en een training op je paard.

Of een trainingstraject waarbij ik na de analyse van je ruitervoorkeurenprofiel en eerste training nog twee keer samen met je ga trainen om je nog verder te verbeteren door middel van je ruitervoorkeuren.

Kosten

De investering in jezelf voor de introductie workshop is 95 euro en voor het trainingstraject 170 euro. Dit is inclusief btw en exclusief reiskosten.

Het resultaat van een ruitervoorkeurenprofiel en training is dat je jouw unieke bewegingstaal weet en snapt. Door de analyse die we maken kom je er achter wat voor jou werkt en wat niet werkt voor jou.

Na de analyse gaan we een training op je paard doen en zo leer je hoe je dit in de praktijk gebruikt en welke onderdelen van jouw bewegingstaal voor nu belangrijk zijn om op te letten.

Omdat ik voornamelijk op jou let kan ik heel goed naast je huidige instructeur werken. En de meeste ruiters die een ruitervoorkeurenprofiel en training hebben gevolgd, maken 1 keer per maand vaak een afspraak met mij dat ik weer even met ze mee kijk in de training om zo hun eigen ontwikkeling als ruiter ook up to date te houden.

Je kunt mij mailen als je graag een training bij mij wil volgen.

suzanne@ruitervoorkeuren.nl

www.ruitervoorkeuren.nl



Ben je instructeur?

Sinds 2020 zijn wij gestart met de Ruitervoorkeuren instructeurs cursussen.

Voor de instructeurs met ambitie, die zichzelf willen verbeteren en een gezond en blijvend resultaat willen voor paard en ruiter. We werken met een kleine groep cursisten (maximaal 8) om een hoge kwaliteit cursus te kunnen geven.

Claire Verheijen, deelnemer level 1: Door mijn aanwijzingen aan te passen aan de Ruitervoorkeuren en hun leerstijl blijkt er bij mijn leerlingen ineens veel meer mogelijk. Sommige leerlingen geef ik al 10 jaar les en door deze opleiding heb ik mijn aanwijzingen aangepast en zijn mijn leerlingen weer zoveel verbeterd!

Je leert hoe jij je leerlingen zowel motorisch als in hun leerstijl kunt coachen. Direct toepasbaar voor ruiters die je dagelijks in de rijbaan krijgt.

Voor instructeurs met ambitie, die meer verdieping en vakkennis willen over de biomechanica van de ruiter. En die dit willen toepassen om hun leerlingen technisch beter te leren rijden en te presteren. Zodat ruiter en paard samen een topteam worden.



Ben je instructeur?

Herken jij dit ook?

- Je ziet dat het aan de ruiter ligt maar je krijgt geen verbetering bij je leerling, welke aanwijzing je ook geeft.
- Je leerling blijft groot en veel bewegen en je weet dat het niet hoeft, maar hoe krijg je dat voor elkaar. Alle aanwijzingen lijken wel tegen te werken ipv dat het beter wordt.
- Je hebt al heel veel geprobeerd om je leerling soepeler te laten meebewegen maar het blijft te 'strak'.

Ik herken waar je tegenaan loopt als instructeur want ik heb precies hetzelfde gehad. Met jou en je leerlingen, en mijn leerlingen, in mijn achterhoofd is deze opleiding ontwikkeld.

In samenwerking met Sabina Brammer, leerspecialist, leren wij je hoe je de verschillen in motorische stijlen kunt herkennen en welke feedback er goed werkt bij welke stijl.

Wil je hier meer over weten? Stuur dan een mail of kijk eens op de website.

suzanne@ruitervoorkeuren.nl

www.ruitervoorkeuren.nl

Elke ruiter, ongeacht zijn niveau en doel is in staat om met een goede bewegingstaal en een hele fijne harmonie en communicatie met zijn paard te krijgen.



Wie is Suzanne



Paardenmeisje

Als klein meisje was ik al paarden fan. Ik ben op mijn negende begonnen met rijden en nooit meer gestopt. Elke vrije middag en weekend was ik op de manege te vinden en daar rolde uiteindelijk een weekend baantje uit.

Ik heb toch gekozen om na de middelbare geen paardenopleiding te doen. Ik heb de opleiding tot para-veterinaire dierenartsassistente in Barneveld gevolgd. En in het laatste jaar van deze MBO opleiding heb ik mijn instructeursdiploma gehaald via de ORUN.

Instructrice

Daarna ben ik gelijk gaan werken op een manege bedrijf en ben ik ook veel lessen gaan geven. Ik merkte dat er veel verschil in ruiters was zowel in houding, zit, beweging maar ook in leren.

Bij de één was het veel gemakkelijker om vooruitgang te krijgen dan bij de ander. Dan was het zowel voor de leerling als voor mij harder werken.

Gedurende de jaren als instructeur word je steeds handiger en krijg je steeds meer kennis om hiermee om te gaan maar toch bleven de verschillen mij boeien en intrigeren.

Op een gegeven moment kwam ik de opleiding van de ActionTypes Academy tegen over bewegingsvoorkeuren en leervoorkeuren bij sporters. Ik ben deze opleiding begonnen en vond dit zo tof en het gaf mij zoveel extra kennis dat het dus echt bij iedereen anders is.

ActionTypes Academy en ActionTypes

Na de eerste mooie kennis leergang in 2015 aan de ActionTypes Academy wilde ik hier nog meer van weten en ben ik de internationale opleiding van ActionTypes gaan volgen.

2017 naar 2019

In 2017 heb ik de internationale opleiding afgerond. En toen begon de ontwikkeling van Ruitervoorkeuren. Alle basis kennis van bewegingsvoorkeuren in de opleiding heb ik doorontwikkeld naar een concept voor ruiters.

En dat is het unieke concept van Ruitervoorkeuren geworden. De doorontwikkeling naar de ruitersport heeft twee jaar geduurd en toen stond het concept goed genoeg. Er was nog niets voor ruiters vanuit deze invalshoek en dat maakt Ruitervoorkeuren zo uniek.

ActionTypes Academy

"Vanaf de eerste dag dat we Suzanne tijdens de leergang ActionTypes in het Anky Education Center in Erp leerden kennen zagen we niet alleen iemand met veel passie voor de paardensport. Loyaal en nauwgezet ging ze haar doel tegemoet, het trainen en coachen van ruiters naar hun natuurlijke eigenheid. Hoe zet ik iemand met maatwerk in zijn of haar kracht: cognitief, emotioneel en motorisch".

Samen in Harmonie

"En dat in een sport waarin je met twee levende wezens te maken hebt en samen in harmonie functioneren met hoofdletters wordt geschreven. Een verdieping op deze zoektocht zette Suzanne als internationaal practitioner door".

Toekomst

“Destijds hadden we nog niet in de gaten waar die vastberaden koers toe zou leiden. Ruitervoorkeuren op basis van de principes van ActionTypes is ondertussen doorgegroeid tot een even persoonlijk als praktisch coach- en trainingsconcept dat in de Nederlandse paardensport niet zo gedetailleerd zijn gelijke vindt.

Ondertussen is Suzanne’s werkwijze beproefd en doorleefd in de praktijk van zowel het lesgeven aan ruiter en paard als het docentschap voor opleidingen binnen de dressuur.

Wij zijn blij dat we binnen de ActionTypes Academy met Suzanne samenwerken en van haar specifieke expertise gebruik kunnen maken. Dit E-book is van dit laatste een toegankelijk uitvloeisel waarin een aantal basisprincipes op herkenbare wijze worden beschreven”.

Peter Murphy, directeur ActionTypes Academy.
Bennie Douwes, docent ActionTypes Academy.

Wat ik belangrijk vind is dat iedere ruiter zich gezien en gehoord voelt en dat we maatwerk gaan leveren als instructeur op elke ruiter en elk paard. Ik geloof dat iedere ruiter ongeacht zijn niveau en doel in staat is om met een goede bewegingstaal een hele fijne harmonie en communicatie met zijn paard te krijgen.

Daarom heb ik Ruitervoorkeuren ontwikkeld.

Vind je het leuk om te volgen wat ik doe? Volg de Instagram en Facebook pagina van Ruitervoorkeuren.

