



## **Het voordeel van lateraal werk.**

Waarom lateraal je paard laten bewegen? Wat is het voordeel hiervan?  
Zoals steeds als je oefeningen gaat uitvoeren, bekijk ik het fysisch aspect maar ook het mentaal en emotioneel aspect.

### **Enkele redenen voor lateraal werk te doen zijn:**

- Lateraal werk houdt je paard soepel doordat de buiging door heel zijn romp gaat. Dit maakt tevens dat ook opgehouden spanning sneller los gelaten wordt. (probeer eens je adem in te houden en soepel te buigen, je zal snel uitblazen!)  
Bovendien kruist het paard bij lateraal werk meer zijn benen of treden ze meer onder waardoor ze ook meer dienen na te denken over de meer gestrekte beenzetting die je van hen vraagt.
- Het helpt je paard meer op jou te focussen en te concentreren (i.p.v. met zijn omgeving bezig te zijn).
- Het zal naarmate dat je oefent en afhankelijk van welke oefeningen je paard ook helpen meer gewicht op zijn achterbenen te leren dragen.  
Je ontwikkelt dus meer versteviging van spieren van de achterhand.  
Hier streven we ernaar om van 60% op de voorhand / 40% op de achterhand (wat in de natuur de gewichtsverdeling is door het grazen) de balans te verschuiven naar 50/50 en uiteindelijk naar een 40% op de voorhand / 60% op de achterhand - evenwicht.
- Het ontwikkelt ook een mooie toplijn.
- Je paard zal ook meer ontvankelijk zijn en betere respons geven.
- Lateraal werk helpt je paard meer rechtgericht, atletisch en flexibel te zijn.

Tal van redenen en duidelijk genoeg voordelen om er mee aan de slag te gaan.  
Maar hoe dan?

Wel hier zijn enkele oefeningen die hiertoe kunnen bijdragen:

- Cirkel vergroten en verkleinen
- Schouder Binnen
- Zijdelings met of zonder hulp van de wand
- Travers
- De schommel



Deze kan je doen op de grond en in het zadel. Deze zijn steeds op te bouwen en uiteraard dient er altijd rekening gehouden te worden met wat je paard reeds kan en zijn fysieke mogelijkheden. Het gevaar schuilt er altijd in, dat we ons paard overbelasten door in ons enthousiasme, als het goed gaat, te veel te vragen en te overvragen. Hou het dus constructief, ontspannend en motiverend voor jullie beiden!

Zoals steeds kan je altijd op me rekenen om jou en je paard hierin bij te staan. Hopelijk ben je hierdoor geïnspireerd en ga je met veel zin aan de slag!