

Mini-Gids: Ontspanning & Vertrouwen bij Paarden

Checklijst - Voor je begint

- Ben ik zelf rustig en kalm?
- Is de omgeving veilig en vertrouwd?
- Heeft het paard voldoende ruimte?
- Ben ik geduldig en zonder verwachtingen?

Ontspanningsoefeningen (dagelijks toepasbaar)

1. Ademhalingsoefening - 2 tot 5 min

Sta stil naast het paard. Adem diep en langzaam in en uit. Observeer of het paard zucht, likt of geeuwt.

2. Zachte massage (schouder - rug - flanken) - 5 min

Draai met vlakke hand kleine cirkels. Begin bij bekende zones. Stop als het paard tekenen van ontspanning laat zien.

3. Buikoefening / Stretch

Zachte druk net achter de singelplek -> buiklift. Goed voor rugspieren en ontspanning.

4. Rustig wandelen - 10 min

Wandel zonder doel. Stop regelmatig en laat het paard om zich heen kijken.

Vertrouwen opbouwen (voor jonge of onzekere paarden)

Dagelijkse gewoonten:

- Vaste tijden voor voer en verzorging.
- Rustige benadering en voorspelbaar gedrag.
- Korte sessies (5-15 min) met veel beloning.

Interacties:

- Begin aanraking op veilige zones (hals, schouder).
- Laat het paard zelf contact zoeken.

Mini-Gids: Ontspanning & Vertrouwen bij Paarden

- Beloon gewenst gedrag direct (stem, kriebel, traktatie).

Lichaamstaal tips:

- Niet recht op het paard aflopen.
- Oogcontact vermijden bij spanning.
- Draai je schouder iets weg als het paard twijfelt -> uitnodigend.