



PAARDENANALYSE

PAARDEN LIEGEN NIET – ONTDEK JOUW PAARD

Paardenanalyse – Paarden liegen niet

Kies steeds wat het meest bij jouw paard past. Observeer rustig, zonder te willen corrigeren.

Stap 1 – Lichaamstaal

(Observatie naast je paard – grondwerk / stal / paddock)

1. Waar draagt je paard in rust het meeste gewicht?

A – Duidelijk op de voorhand

B – Wisselend

C – Meer naar de achterhand verdeeld

2. Hoe staat je paard stil wanneer jij naast hem staat?

A – Onrustig, verplaatst vaak gewicht

B – Afwachtend, niet echt ontspannen

C – Zichtbaar ontspannen, draagt zichzelf

3. Hoe voelt de hals wanneer je hem zacht aanraakt?

A – Vast en gespannen

B – Wisselend

C – Zacht en meeverend

4. Wat gebeurt er als jij één kleine lichaamshulp geeft (bijv. een stap opzij)?

A – Nauwelijks reactie

B – Soms reactie

C – Direct een rustige, duidelijke reactie

Stap 2 – Reactie op druk

(Observatie tijdens grondwerk – leiden, stilstaan, wijken)

5. Wat doet je paard bij een lichte druk op halster of lichaam?

A – Spant zich aan / duwt ertegenin

B – Twijfelt of vertraagt

C – Geeft zacht mee

6. Ogen en oren laten meestal zien:

A – Hoge alertheid, omgeving scannen

B – Wisselend

C – Zacht, aandacht bij jou

7. Hoe is de ademhaling tijdens rustig grondwerk?

A – Hoog en kort

B – Onregelmatig

C – Laag en rustig

Stap 3 – Jouw invloed

(Reflectie tijdens rijden of grondwerk)

8. Wat doe jij meestal wanneer je paard weerstand laat zien?

A – Je vraagt meer of wordt actiever

B – Je stopt of pauzeert

C – Je wordt zachter in je lijf en ademhaling

9. Als iets niet lukt, kies jij meestal voor:

A – Nog een keer proberen

B – Het laten liggen

C – Terug naar eenvoud en ontspanning

Stap 4 – De stille momenten

(Observatie naast je paard – geen hulpen)

10. Wat doet je paard wanneer jij volledig niets vraagt?

A – Wordt onrustig of zoekt afleiding

B – Blijft staan maar zonder ontspanning

C – Zakt zichtbaar in ontspanning

11. Wat gebeurt er als jij zelf zachter wordt in je lichaam en ademhaling?

A – Geen verschil of meer spanning

B – Korte verandering

C – Hij ontspant direct mee

12. Waar merk je het vaakst dat het vastloopt?

A – Bij dezelfde oefening of overgang

B – In bepaalde situaties of omgevingen

C – Het wisselt, maar je herkent patronen



Meeste A's – Je paard is zoekende

Wat je waarschijnlijk ziet

Je paard staat vaak op de voorhand, spant de hals aan en reageert traag of juist met weerstand.

Niet omdat hij niet wil, maar omdat hij je vragen niet snapt en probeert te raden wat je bedoeld.

Wat dit zegt

Je vragen zijn voor je paard niet altijd duidelijk. Daardoor gaat hij zelf oplossingen zoeken.

Oefening – 5 minuten per dag

Ga naast je paard staan. Vraag niets.

Voel je eigen ademhaling. Laat je schouders zakken.

Blijf tot je merkt dat hij zijn gewicht verplaatst of zucht.

Dat is je beginpunt.



Meeste B's – Je paard zoekt houvast

Wat je waarschijnlijk ziet

Soms ontspanning, soms spanning. Hij reageert, maar nog niet constant. Je paard wacht af: "Wat wil je nu eigenlijk van mij?"

Wat dit zegt

Er is verbinding, maar geen zekerheid.

Oefening – tijdens grondwerk

Vraag één simpele stap opzij.

Zodra hij ook maar een poging doet: stop meteen.

Drie keer herhalen, niet verbeteren.

Leer hem dat luisteren loont.



Meeste C's – Je paard durft te volgen

Wat je waarschijnlijk ziet

Je paard draagt zichzelf, ontspant snel en reageert zacht op kleine signalen.
Jouw paard beweegt fijn met je mee.

Wat dit zegt

Er is vertrouwen. Jullie spreken dezelfde lichaamstaal.

Oefening – onder het rijden

Rijd een paar passen en doe daarna... niets.

Laat de teugel stil, je benen zacht.

Voel of hij blijft dragen zonder dat jij hem vasthoudt.



Dit maakt jouw analyse geen test, maar een eerlijk gesprek tussen mens en paard.

Deze analyse helpt je beter te zien wat je paard écht laat zien. Paarden liegen niet — alles wat ze tonen vertelt iets over balans, ontspanning en samenwerking.

Wil je hier dieper op ingaan? Heb je vragen of behoefte aan persoonlijke begeleiding? Neem gerust contact op.

DANK JE wel voor je tijd en aandacht — door te kijken naar wat je paard werkelijk laat zien, versterk je begrip, verbinding en samenwerking.

