

Artikel in de krant van Eventing Etten-Leur 2017

Roos heeft een mooie samenwerking met internationaal eventingamazone Ilonka Kluytmans, waarbij ze af en toe lessen van elkaar uitwisselen. Voor de speciale editie van Eventing Etten-Leur is er een artikel geschreven waarin Roos en Ilonka elkaar hebben geïnterviewd:

'Gepaard met een lach' : Roos Dyson werkt op alle niveaus aan de basis van de basis

Roos Dyson haalde in 2001 haar Paardensport diploma op de beroepsopleiding in Deurne. In 2010 haalde ze een aanvullend diploma 'Akasha Zit en Houding Coach'. Tijdens deze opleiding vroeg Roos zich steeds af waarom ze dit nooit eerder had geleerd. Het was namelijk les 1 van het goed leren paardrijden. Oftewel zoals ze het zelf noemt: De basis van de basis. Als fulltime instructrice in haar bedrijf 'Gepaard met een lach' gebruikt Roos alles wat ze in de AZHC opleiding geleerd heeft om ruiters uit alle disciplines en alle niveaus te helpen om de samenwerking met hun paard te verbeteren.

Een van deze ruiters is eventing amazone Ilonka Kluytmans. Ilonka rijdt wedstrijden op 3*** niveau. Niet alleen in de dressuur, maar ook voor de cross kon Roos nuttige tips meegeven. Bijvoorbeeld hoe ze het paard terug kan nemen voor een hindernis, zonder tegen de beweging in te gaan zitten. Zeker in een cross op hoog niveau is het belangrijk dat de ruiter het paard niet belemmert in zijn manier van bewegen, om zo kostbare energie te besparen. Er ontstond een mooie samenwerking tussen Roos en Ilonka. Roos geeft Ilonka les om haar balans en inwerking te optimaliseren, en Ilonka helpt Roos met haar dressuurpaarden bij het verbeteren van de conditie en kracht. Dit gebeurt door galoptraining en heuveltraining met behulp van een hartslagmeter. Voor Roos was dit een nieuwe manier van trainen, welke ook voor haar dressuurpaarden zijn vruchten afwerpt.

Speciaal voor de SGW krant hebben Ilonka en Roos een paar vragen aan elkaar gesteld.

Een van de vragen aan Ilonka was:

Je zegt veel energie te halen uit het trainen bij top trainers. Waarom les je ook bij Roos, terwijl je al verschillende toptrainers om je heen hebt?

Al mijn trainers stralen heel veel positieve energie uit. Roos ook, en ik vind Roos een klasse apart - hoe gedetailleerd zij alles ziet qua houding. Het is zo belangrijk om goed mee te zitten in de beweging van je paard, elk detail telt. In alle disciplines! Een beetje tegen de beweging in zitten werkt zo averechts bij een paard. Roos zorgt wat dat betreft voor veel eye-openers.

INTERVIEW van Ilonka Kluytmans met Roos Dyson (april 2017)

1) Roos, hoe ben jij in de paardensport beland?

Mijn familie heeft helemaal niks met paarden. Ik ging vroeger altijd met mijn moeder mee de hond uitlaten, en er stond een pony langs het uitlaatpad. Ik bracht veel tijd door aan de omheining van die wei. Nadat een vriendin me een keer mee vroeg naar de manege, wilde ik ook graag paardrijden. Na het halen van mijn zwemdiploma mocht het eindelijk. Ik begon toen bij manege De Belle in Etten-Leur. Ik herinner me dat ik altijd baalde als de les voorbij was, want dan moest ik weer een hele week wachten.. Ook later was een diploma de voorwaarde. Ik moest eerst mijn VWO diploma halen, anders mocht ik niet naar Deurne. Mijn ouders en de decaan van de KSE hebben flink gezucht dat ik met mijn VWO diploma in de paarden wilde gaan werken, maar ik heb er nog geen minuut spijt van gehad!

2) Vond je gelijk dressuur de mooiste sport? Of heb je ook gesprongen of gecrosst?

Vroeger had ik een hekel aan dressuur. Ik was eigenlijk net als jij. Ik was 14 toen ik mijn eerste eigen pony kreeg, en dat was nogal een heethoofd. In de barrage was ze altijd zo snel, dat ik alles won bij het springen. In de dressuur begon ze meestal te bokken tijdens de proef en werden we steeds laatste. Dan is de voorkeur snel bepaald, haha. Maar ook bij de paarden heb ik eerst voornamelijk gesprongen. In Deurne heb ik destijds cross training als keuzevak genomen. Dat was bij Jan Huizinga. Na afloop zaten we altijd met trillende kuiten in de trein naar huis, maar ik vond het supergave lessen! Crossen in wedstrijdverband heb ik nauwelijks gedaan. Mijn man is parcours bouwer en als we naar een cross gaan kijken, dan kriebelt het altijd wel..

3) Je hebt je nu dus gespecialiseerd in houding en zit. Hoe kwam je erbij om met deze manier van lesgeven te beginnen?

Tijdens een clinic van een toptrainer kreeg ik te horen dat ik meer mee moest zitten tijdens de zijgangen. Ineens lukte het veel beter. Vanaf dat moment was ik geïnteresseerd in hoe je als ruiter je paard het minste hindert, en van het een kwam het ander...

4) Wat is er speciaal aan jouw lessen en wat zijn de resultaten?

Ik zeg altijd: 'Hoe je zit, is hoe je inwerkt'. Dat klinkt misschien heel logisch, maar het belang van een goede zit wordt vaak door ruiters en trainers onderschat. Veel ruiters belemmeren hun paard enorm, zonder dat ze dit zelf door hebben. Ook nog op hoog niveau! Het mooie van mijn werk is dat de verbeteringen van de ruiters heel duidelijk terug te zien zijn bij de paarden, en dat maakt de ruiters blij en dankbaar. En ook van de paarden krijg ik vaak een betekenisvolle blik of een diepe zucht. Het is zelfs meermaals voorgekomen dat ruiters zo met hun paard in de knoop zaten dat ze het paard wilden verkopen, maar na een aantal lessen weer met plezier aan het rijden zijn. Het vergroten van het plezier vind ik het belangrijkste resultaat, maar ook zorgen de lessen voor minder pijn en blessures als gevolg van overbelasting bij paard en ruiter, en voor betere resultaten op wedstrijden.

5) Welke ruiter vind jij de allerbeste houding hebben in de paardensport?

Daar hoeft ik niet lang over na te denken: Charlotte Dujardin! Zij zit precies zoals ik het nastreef: Ze zit rechtop, in tegenstelling tot veel dressuurruiters die achterover hangen, en haar paard kan zijn rug – en dus ook de rest van zijn lichaam - optimaal gebruiken. Er is daardoor enorm veel harmonie en het paard lijkt alles uit zichzelf te doen. Ik denk dat zelfs de ademhaling van Charlotte en haar paard gelijk gaan. Ik vind haar het toonbeeld van hoe mooi de dressuursport kan zijn als het goed uitgevoerd wordt.

6) Wat zou je in de toekomst nog willen bereiken?

Mijn clinics verspreiden zich momenteel steeds meer door Nederland en België, en ik zou het gaaf vinden als het zich nog verder verspreid, misschien zelfs tot over de grens. Ik vind het erg belangrijk om mezelf verder te blijven ontwikkelen als ruiter en trainer. Samenwerken met andere experts uit de paardensport vind ik heel inspirerend; daar kan geen literatuur of bijscholing tegenop! Bijvoorbeeld door samen clinics te geven, of op de manier zoals wij dat samen doen.

De voorbereidingen voor nog meer leuke samenwerkingen met mensen uit de topsport zijn dan ook in volle gang. Ik hoop dat daardoor ook de ruiters op hoog niveau gaan inzien dat er nog verbetering mogelijk is door aan hun zit te werken. En bij ruiters op alle niveaus wil ik blijven bijdragen aan het plezier in de paardensport. Mijn bedrijf heet niet voor niets 'Gepaard met een lach'!