

INTERVIEW met Kristel van Duren-Bodewes

Instructeur KNHS HORKA Trainingsdagen

Waar kennen we jou van?

In Heerde run ik een kleinschalige dressuurstal 'Dressuurtraining Bodewes' en ben als ORUN-dressuur instructrice veel te vinden in Overijssel en Gelderland.

Mensen kennen mij als amazone die, de merrie Jonkvrouw, de Friese hengst Hedser en de ruin Allure naar de Grand Prix heeft opgeleid en uitgebracht, daarnaast ben ik ZZ-Licht jurylid en jureer ik de voorselecties van Pavo Fryso Bokaal.

Ook ben ik gediplomeerd bitfit-consulent.

Hoeveel paarden heb je op dit moment in training?

Op het moment heb ik twee paarden in training, de Elite-sport merrie Farfelu d.e.s. die ik in het ZZ-Licht uit breng en een 4-jarige ruin Jamestown die ik weer aan het opleiden ben.

Wat vind je belangrijk tijdens de training?

Ongeacht het niveau vind ik de basis het allerbelangrijkste, het paard moet vanuit het been naar de hand toe gereden worden en de hand willen volgen, daarbij op zijn eigen benen lopen en los in het lichaam blijven. De amazone of ruiter moet goed in balans zitten en het paard met een zachte meewerkende hand te rijden. Daarbij is het wel belangrijk dat de ruiter graag wil leren en open staat voor de aanwijzingen.

Waar ligt jouw focus tijdens een training?

Mijn focus ligt vooral op de harmonie tussen ruiter en paard, de ruiter bewust maken van de hulpen die hij of zij geeft en te komen tot de doelen die de ruiter heeft of daar naar toe te werken. Dit kan bijvoorbeeld zijn een goede overgang rijden, paar passen wijken, een schouderbinnenwaarts rijden of, een galopwissel. Maar daarbij moet de ruiter en het paard er ook aan toe zijn.





Hoe bereid jij je voor op wedstrijden?

Thuis train ik mijn paarden naar het niveau toe en neem regelmatig les bij Joyce Heutink. Als ze fijn aanvoelen en thuis de gevraagde oefeningen beheersen neem ik een keer een proef thuis door, zo weet ik of ik ook alles achter elkaar kan uitvoeren. Wanneer dat lukt geef ik mij voor een wedstrijd op. In de week voor een training houd ik rekening met de wedstrijd, zo rijd ik bijvoorbeeld mijn paarden de dag voor een wedstrijd nooit intensief, maar ligt de training alleen op het losmaken van het paard.

Wat heb jij al bereikt in de paardensport?

Ik ben heel trots op het feit dat ik op eigen kracht met niet, het meest spectaculaire paard en de financiële middelen toch al twee paarden heb opgeleid van zadelmak naar de Grand Prix. Ook ben ik trots op de friese hengst Hedser (vroeger Hearke), die ik op 6 jarige leeftijd te rijden kreeg en met 8 jaar zijn eerste Grand Prix proef liep.

Wat wil je graag nog bereiken in de paardensport?

Ik wil me graag blijven ontwikkelen in de sport, zowel als amazone als instructrice.

Natuurlijk zou een NK titel een mooie droom zijn, maar dat blijft een moment die van veel factoren afhankelijk is en je niet zelf in de hand hebt.

Verder wil ik graag iedere dag genieten van het trainen van mijn paarden en ruiters en amazones helpen om ook hun doelen te bereiken.