

# Trainingsmethode Sabine Schut-Kery is als een

**LOXAHATCHEE** – Met haar lichte en vriendelijke manier van rijden was dressuuramazone Sabine Schut-Kery samen met de bloedmooie hengst Sanceo (San Remo x Ramiro's Son II) een openbaring op de Olympische Spelen in Tokio. De combinatie was een groot deel van de gevestigde orde de baas en met het Amerikaanse team won ze een zilveren medaille.

door Dinette Neuteboom

Nieuwsgierig naar haar trainingsmethode zocht de Paardenkrant de van oorsprong Duitse amazone op in Florida, waar ze overwintert op een paar kilometer afstand van het Global Dressage Festival. Het werd een gesprek over 'good old horsemanship', over het Skala der Ausbildung en over heuveltraining in het Napa wijngebied in Californië.

## Duitse school

Schut-Kerys trainingsfilosofie is als een warm bad voor de fans van de klassieke rijkunst. "Ik heb het wiel niet opnieuw uitgevonden hoor", begint de Amerikaanse topamazone bescheiden te vertellen. "Dressuur is er al zoveel jaren en ik doe het gewoon nog steeds zoals ik dat vroeger geleerd heb, volgens het Skala der Ausbildung, de Duitse school. Daarbij komt dat ik altijd

de tijd neem voor al mijn paarden. Ik spreek vanuit mijn hart als ik zeg dat ik echt van paarden houd. Onze paarden zijn topatleten, maar het is niet makkelijk voor ze. Wij kunnen niet met ze praten en ze niet uitleggen wat we precies willen en waarom we bepaalde dingen doen. Ik probeer altijd vanuit het paard te denken. Als ik aan een paard denk, zie ik het in de wei en daar word ik heel emotioneel van", vervolgt ze met een brok in haar keel.

## Samen werken

"Ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om te vervangen wat we hen afnemen wanneer we ze uit hun natuurlijke habitat halen. Niet alleen door ze meerdere keren per dag beweging te geven, maar ook door interactie. Ik probeer echt met mijn paarden samen te werken. Door de sessie ook intellectueel te maken hoop ik dat ze het gevoel



"Sanceo is net een professor", zegt Sabine Schut-Kery. "Het is een slimme denker die eruit ziet als Brad Pitt. En hij is een echte gentleman. Als hij een mens was, zou ik hem willen daten." FOTO MELISSA FULLER PHOTOGRAPHY

## Aken en Herning

Het grote doel voor dit jaar voor Schut-Kery is Herning. "Voor Tokio was het mijn grote doel om een keer in Aken te rijden. Ik heb daar nog nooit gereden, althans niet in de dressuurbieken." Schut-Kery refereert aan haar verleden toen ze met collega-ruiters demonstraties gaf op Friezen en Lusitano's. Ze reed in dameszit, liet de paarden liggen, zitten en steigeren op commando en reed quadrilles. In die hoedanigheid gaf ze ook in Aken demonstraties.

"Ik kom oorspronkelijk uit Krefeld, een uur bij Aken vandaan, dus het zou echt geweldig zijn om daar mee te doen. Het plan is om mijn kwalificaties hier in Amerika te rijden, twee in Wellington en dan één in mei in Californië. En dan hopelijk Aken en Herning in Europa."

Veel wedstrijden rijdt Schut-Kery dus niet. "Ik zou het voor mezelf heel leuk vinden om meer wedstrijden te rijden, maar ik kies voor het paard. Sanceo is natuurlijk al wat ouder, en ik probeer hem wel te laten pieken op een concours. Dat kost kracht, zeker als dat drie dagen lang moet gebeuren. Dat wil ik niet te vaak van hem vragen."

hebben dat we het samen doen en dat ze me niet alleen zien als de baas die de opdrachten geeft. Uiteraard is er een zekere mate van onderdanigheid in onze relatie met paarden, maar ik probeer op een zo natuurlijk mogelijke manier een leider te zijn voor het paard. Het is een partnerschap, maar ik ben de alpha, zoals het ook in een kudde werkt. Zo kijk ik er tegenaan."

## Druk versus spierkracht

Sanceo was al vijftien jaar oud toen het overgrote deel van de dressuurwereld hem vorig jaar in Tokio leerde kennen. Het tekent de manier waarop de Amerikaanse amazone de tijd neemt voor de op-

leiding van haar paarden. Sanceo is nog steeds een topfite zestienjarige. Aken en het WK in Herning zijn dit jaar de hoofddoelen. Schut-Kery kreeg Sanceo als driejarige te rijden en heeft zelf alle stadia met de hengst rustig doorlopen. "Het is niet zo dat je een extra prijs krijgt om er het snelst te komen", reageert ze. "Ik hoop dat het nemen van tijd voor de opleiding bijdraagt

dressuurwerk is ook één van de oude gezegdes waarmee ik ben opgegroeid. Dat is tegelijkertijd ook lastig want de paarden zijn tegenwoordig al zoveel mooier dan vroeger. We hebben zulke fantastische sportieve atleten gefokt dat het op basis van hun natuurlijke talent voelt alsof we sneller kunnen gaan en minder spierkracht hoeven te ontwikkelen. Het is heel

*'Een paard moet het gevraagde kunnen begrijpen en zijn lichaam moet het kunnen verwerken'*

aan de gezondheid van het paard. Als je snel gaat, kan het zijn dat je daarvoor spierontwikkeling en mentale ontwikkeling moet opofferen. Tegenwoordig heb ik paarden met meer natuurlijk talent te rijden dan twintig, dertig jaar geleden, maar ik neem nog steeds de tijd. Ik wil nog steeds kunnen schakelen op basis van souplesse en kracht, niet op basis van druk of enkel talent. Ik wil niet alleen maar groot kunnen rijden, maar klein en groot, verzameld en op lengte. Mijn doel in de training is om een zogenaamd harmonicaeffect in het lichaam van een paard te ontwikkelen zodat ik alles kan doen wat ik wil", legt de amazone uit.

"Ik kijk altijd met bewondering naar Isabell Werth. Als zij om de ring heen rijdt, zijn haar paarden rond, maar zodra de bel gaat, bam, dan stelt ze ze hoger in. En dat gebeurt niet op basis van druk, maar op basis van gedragenheid. Haar paarden zijn zo getraind dat ze op basis van spierkracht en balans zichzelf kunnen dragen en prachtig kunnen bewegen."

## Spectaculaire bewegers

"Dat een paard mooier wordt door

erg verleidelijk. Ik kan het ook voelen. Er is al zoveel meer van nature aanwezig. Ik denk dat die paarden door dat aanwezige talent echter ook kwetsbaarder en heel delicaat zijn. We moeten nog steeds de tijd nemen om hun spieren te ontwikkelen zodat ze zichzelf leren dragen op basis van kracht en niet alleen op basis van hun talent. We moeten daar naar mijn mening heel erg goed op letten. Daarnaast moeten we er ook voor zorgen dat we het interieur van het paard rijden. Ga niet te snel. Ze moeten het gevraagde kunnen begrijpen en hun lichaam moet het kunnen verwerken anders worden ze gespannen. Als je mij pusht om iets te doen tijdens een fysieke training terwijl ik niet sterk genoeg ben, maar ik moet doorzetten, dan word ik gespannen en krijg ik spierpijn, toch? Het is hetzelfde voor een paard.

## Dun ijs

Een andere verleiding is volgens de amazone dat mensen zich aangesproken voelen tot een groot voorbeengebied. "Ik ben het ermee eens dat het er erg spectaculair uitziet. Het trieste is echter dat ik al lang geleden heb geleerd



Sinds Sanceo's geweldige optreden in Tokio is de hengst ook beschikbaar voor de fokkerij. Het bedrijf Eurequine van de Nederlander Edgar Schutte regelt de verzending van het sperma en via Studutch is de hengst in Nederland beschikbaar.

FOTO WWW.ARND.NL

# ode aan de klassieke rijkunst



Sabine Schut-Kery overwintert met Sanceo in Loxahatchee, een dorpje naast Wellington. FOTO DINETTE NEUTEBOOM

dat een paard met een beetje spanning er altijd spectaculairder uitziet dan een paard dat helemaal los en ontspannen door het lijf is. Dus we begeven ons daarmee op dun ijs, heb ik het gevoel. Het is een groot probleem.”

## Over de rug

Schut-Kery gaat niet voor het spectaculair dravende paard, althans niet als dat ten koste gaat van de ontspanning. De amazone besteedt heel veel tijd aan de basis om de souplesse en gedragenheid op een correcte manier te ontwikkelen. “Vandaag reed ik een jong paard dat dit jaar vijf wordt. Ik keek in de spiegel en zag dat ik een beetje in het zadel stuitte. Dat wil iets zeggen. Dat zegt mij dat het paard nog niet voldoende soepel over de rug is en dat ik daar dus meer tijd voor moet nemen in mijn training. Dat zijn dingen waar ik heel erg op let en misschien wel naar op zoek

steden aan de souplesse en dat ik oefeningen moet doen waarbij hij zijn rug en zijn achterhand meer moet gebruiken. Ik moet bij dit paard dus nog beter werken aan het harmonicaeffect door hem voorwaarts en terug te rijden. Niet door hem met de hand terug te nemen, maar door hem na een voorwaartse lange zijde aan het einde van die lange zijde een volte in te rijden zodat de buiging hem korter maakt en ik hem kan gaan leren meer onder te treden vanuit mijn been. Het paard leert immers eerst om vanuit het been naar voren te gaan, dus op een gegeven moment moet ik het paard leren dat het been ook een vormgevende hulp is voor de buiging, de souplesse en de gedragenheid.”

## Serius nemen

Na deze uitleg haast ze zich te zeggen dat dit niet betekent dat ze het altijd voor elkaar krijgt. “Dit bete-

rug of een steile nek kan de voorwaartse energie blokkeren. Ik probeer zo’n paard meer over de rug te krijgen en hem van daaruit meer tot dragen te brengen.”

## Principes

Het tot in de perfectie uitvoeren van de basis heeft Schut-Kery dan misschien wel die hoge scores en een zilveren medaille in Tokio opgeleverd, mensen zagen haar lange tijd alleen maar als de vriendelijke en correct rijdende amazone die een echte topsportmentaliteit zou missen. “Ik heb vaak kritiek gehad op mijn rijderij. Het gaat helemaal terug naar mijn kindertijd toen mensen zeiden dat ik altijd alleen maar lang en laag en over de rug reed. ‘Ze is een fijne, eerlijke ruiter’, zeiden ze dan. Maar dat was het dan ook. Ik moet eerlijk bekennen dat ik er best wel een klein beetje last van heb gehad dat ik een groot deel van mijn leven niet als serieuze concurrent werd gezien, want ik ben wel heel erg competitief ingesteld, denk ik. Het is echter wel zo dat ik er alleen maar voldoening uithaal wanneer ik een goed ontwikkeld paard kan laten zien aan de jury. En dan kan de jury me vertellen wat ze ervan vinden. Ik zie het meer als een les waar ik weer van leer. Ik word nooit gedreven door een eventuele kans op een medaille. Ik ben me ervan bewust dat ik met Sanceo nu een paard heb dat het heel erg goed doet, maar daar ga ik mijn principes niet voor aan de kant zetten.”

## Kracht, pure kracht

Maar goed, om zo goed te presteren in Tokio stond er waarschijnlijk toch wel wat meer druk op de ketel dan op een normaal concours, letterlijk en figuurlijk. Wat deed Schut-Kery dan precies om Sanceo zo geweldig door de baan te laten gaan? “Kracht, pure

## Wandelingen door de wijngaarden

Sabine Schut-Kery vertelt over haar training en wat ze daarnaast doet met Sanceo: “Ik rijd Sanceo vier dagen per week en wil hem dan altijd als eerste rijden. Ik stap hem voor 30 minuten onder het zadel en dan werk ik hem een half uurtje. Dat vind ik genoeg. Morgen is er weer een dag als iets niet goed ging. Hij heeft nog nooit in een stapmolen gestaan. Ik laat dat paard toch zeker niet alleen maar rondjes lopen? Dat kan ik zelf wel met hem doen,” zegt Schut-Kery. “Op de dagen dat ik hem niet rijd, gaat hij in de aquatrainer. Rond lunchtijd neem ik hem mee om te grazen terwijl ik aan het lesgeven ben. En dan gaat hij later op de dag weer dertig minuten stappen. Meestal doe ik dat aan de hand. Thuis in Californië ga ik met hem wandelen in de heuvels. De eigenaren van de stal in Napa hebben wijngaarden. Het is er prachtig. Er is één heel steile heuvel, dus we doen samen veel heuvelwerk”, vertelt de amazon glimlachend. Tot kort voor Tokio liep Sanceo elke dag in de wei. Tegenwoordig graast hij aan de hand. “Ja, dat valt me heel erg zwaar”, reageert Schut-Kery. “Voor Tokio werd ik gewoon een beetje zenuwachtig dat er wat zou gebeuren en ik durfde het risico niet meer te nemen. Ik haal hem zoveel mogelijk uit de stal om te grazen en te wandelen, maar ik vind het wel heel moeilijk.”

»Kijk voor een filmpje op Instagram: @paardenkranthorses.nl



“Thuis in Californië ga ik met Sanceo wandelen in de heuvels. De eigenaren van de stal in Napa hebben wijngaarden. Het is er prachtig. Er is één heel steile heuvel, dus we doen samen veel heuvelwerk”, vertelt Sabine Schut-Kery. FOTO EIGEN ARCHIEF

*“Ik probeer op een zo natuurlijk mogelijke manier een leider te zijn voor het paard”*

ben. Ik heb ook een ander jong paard, een Toto jr die dit jaar zes wordt. Hij knarst een beetje met zijn tanden”, vertelt Schut-Kery over de bij het NRPS-goedgekeurde KWPN-er Gorgeous Latino (Glock’s Toto jr x Rubiquil). “Dit paard is erg ver voor zijn leeftijd, maar dat hij met zijn tanden knarst, neem ik heel erg serieus. Daar ga ik niet zomaar aan voorbij. Dat zegt me dat ze meestal een beetje strak zijn en ook mentaal niet ontspannen zijn. Het is als nagelbijten bij een persoon; ze zijn gespannen. En als ik goed naar mijn zit kijk op dat paard, dan zie ik ook dat die niet helemaal correct is. Dat alles te maken zegt mij dat ik meer tijd moet nemen voor en aandacht moet be-

kent natuurlijk niet dat ik met mijn benadering altijd succesvol ben. Ik wil alleen maar aangeven dat ik zulke dingen heel erg serieus neem, ze niet uit de weg ga en er veel tijd aan besteed in mijn training. Er is dat gezegde dat een paard pas echt volledig los is als het je laat zitten. Er kan een paard zijn dat van nature moeilijker uit te zitten is, maar naarmate je het soepeler krijgt, wordt het zeker weten makkelijker. Als je een paard echt doorgewerkt hebt, zal het hete paard meer ontspannen gaan en je been beter accepteren. Bij het moeilijker te motiveren en van zichzelf wat luiere paard zullen daarentegen de hulpen beter doorkomen omdat hij lossere in zijn lijf wordt. Want een stijve

kracht. En een redelijk foutloze proef”, zegt ze lachend. “Sanceo is heel erg gespierd, maar ik kan hem niet dwingen. Hij kan zo bewegen omdat de kracht er is dankzij jarenlange training. Ik sluit gewoon mijn been en hij is er. Het is zoals pilates voor mensen. Spieropbouw en ervoor zorgen dat ze begrijpen wat je wilt. Maar dat kan alleen maar als ze er fysiek toe in staat zijn omdat ze anders gespannen raken. En als je gespannen bent, sta je er niet voor open informatie mentaal op te nemen. Dus dan kom je weer bij correcte spieropbouw terecht. Ik denk ook dat de

paarden het leuk vinden als ze het lichamelijk aankunnen. Sanceo maakte zich op de juiste manier groot toen ik dat stadion binnenreed. En dat voert ook weer terug op het creëren van een gelukkig paard, een paard dat gedragen gaat, een paard dat het leuk vindt wat hij doet en ook mentaal verbonden is met jou en je hulpen”, legt de Amerikaanse uit. Ze vervolgt: “Sanceo was een beetje kikkerig en gespannen toen hij binnenkwam, maar we kennen elkaar door en door. Je rijdt dan ook zijn interieur, niet alleen zijn lijf. En we doen het echt samen.”



Met het Amerikaanse team won Sabine Schut-Kery afgelopen zomer teamzilver op de Olympische Spelen in Tokio, waar het overgrote deel van de dressuurwereld de combinatie leerde kennen. FOTO WWW.ARD.NL