



"Als ik op mijn paard stap, vergeet ik mijn beperking"

16-08-2018

Estée Gerritsen is pas zeven jaar oud als ze voor het eerst op de rug van een paard wordt geholpen. Twaalf jaar later is ze helemaal paardengek en traint ze voor de Paralympische Spelen van 2020. "Als ik op mijn paard stap vergeet ik mijn beperking."

Schijnbaar moeiteloos galoppeert Estée door de manege. Het plezier straalt eraf. Maar om dit te bereiken, heeft ze het nodige moeten doen. Estée heeft cerebrale parese. Dat houdt in dat ze spasmes heeft in haar spieren en dat die op bepaalde momenten juist helemaal niet functioneren. Toch wilde ze als jong meisje dolgraag paardrijden.

Paardengek

Estée: "Op mijn zevende kon ik alleen met hulp lopen. Maar ik moest en zou paardrijden. Dat komt door mijn moeder. Zij is paardengek en heeft me lekker gemaakt", ze lacht. "Daar heeft ze later waarschijnlijk nog spijt van gehad. Omdat mijn balans slecht is, heeft ze heel wat rondjes naast mijn pony moeten rennen om mij in het zadel te houden."

Vooruitgang

Al snel bleek het paardrijden een positieve uitwerking te hebben op haar beperking. Haar balans werd beter en haar lichaam sterker. "Fysiek ben ik heel erg vooruit gegaan door het paardrijden", legt ze uit. "Eigenlijk ben ik al mijn hele leven aan het revalideren. Op een leuke manier." Maar de mentale boost die het sporten haar geeft, is misschien nog wel belangrijker. "Paardrijden geeft me zoveel zelfvertrouwen. Eindelijk iets waar ik goed in ben!"

Nederlands paralympisch team

Tijdens haar eerste wedstrijd wordt de amazone namelijk gescout voor het Nederlands paralympisch team. Vanaf dat moment komt haar leven in een stroomversnelling. Estée: “Nu train ik drie keer in de week met mijn paard. Daarnaast sport ik ook nog twee keer in de week in de sportschool om mijn lichaam sterker te maken.” En de vooruitzichten zijn goed. Estée hoopt in 2020 mee te kunnen doen aan de Paralympische Spelen in Tokio. Een hele prestatie!

Zoveel mogelijkheden

Natuurlijk is presteren belangrijk, maar voor Estée zijn vooral het plezier en de energie die ze uit het rijden haalt onmisbaar. “Als ik op het paard stap, vergeet ik mijn beperking. Ik kan het iedereen aanraden. Iedereen met een beperking zou eens een sport moeten proberen. Ondanks dat het soms lastig is, zijn er nog zoveel leuke dingen mogelijk! Je weet nooit wat voor gaafs of positiefs iets nieuws proberen je brengt.”

Stichting

Estée Gerritsen heeft de stichting Moving without limits opgericht, omdat ze vindt dat iedereen met een beperking moet kunnen sporten. Wil je meer over haar weten? Kijk dan op de [website](#) van de stichting.

De foto van Estée en haar paard is gemaakt door Wilke Tiellemans