

VrijRuiter

als je echt van paarden houdt



Uitgave van de
Nederlandse Vereniging
voor Vrijtijds Ruiters
www.nvvr.info



In dit nummer

**Paarden in
coronatie**

+

**Een nieuw paard
in de kudde**

+

**Mijn paard:
brenger van licht**



Rechtgericht rijden Herstellen van de verticale balans

In het vorige artikel (VrijRuiter juni 2020) hebben we een oefening besproken om de verticale balans te herstellen op de bolle kant. Ik beloofde je toen om in deze uitgave een oefening te bespreken voor op de holle kant. Dat ga ik ook doen, maar eerst nog even iets anders.

Sturen of verzetten?

Onze manier van rijden is dat we de verticale balans herstellen met gewichtshulpen en handen. Het gaat namelijk om het gewicht op de voorhand. Pas als we de achterhand willen verplaatsen, bijv. in een travers, een renvers of een appuyement, dan gebruiken we been. We gebruiken ook been voor de activiteit. Om het paard in verticale balans te brengen, dus ook tijdens het doen van de oefeningen die we hier bespreken, gebruiken we het sturen of het verzetten.

Tekst: Mireille den Hoed, foto's: Jolien Koole en Larissa Prechal

'Neutrale positie
van de handen'



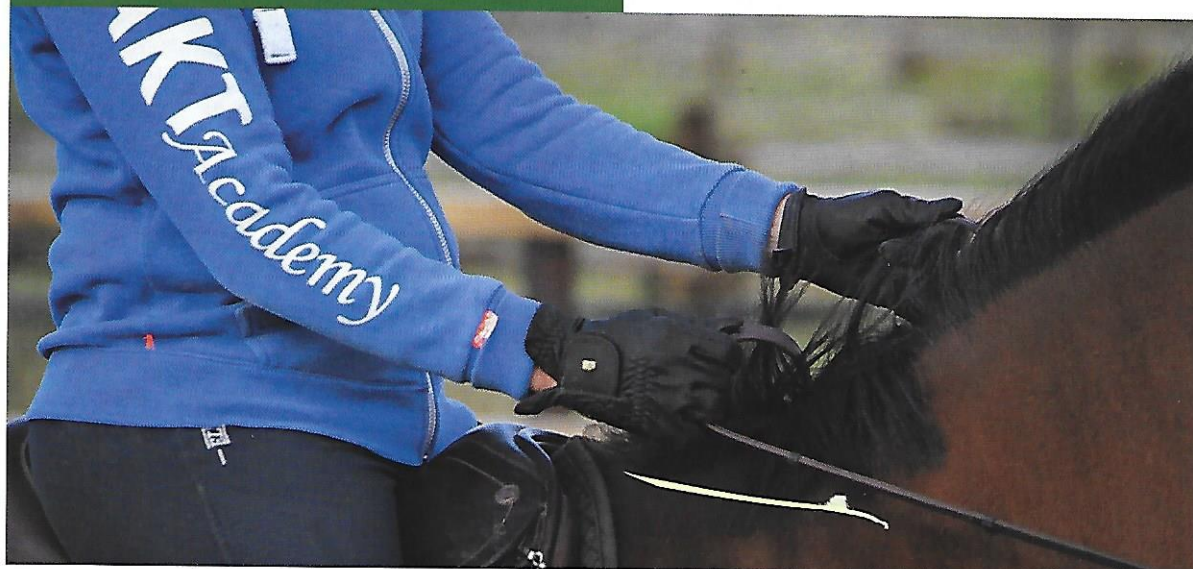
Sturen

Sturen is het veranderen van de richting, eventueel het gewicht, door middel van het aannemen van de teugel aan de kant waar je naar toe wilt. Je stuurt als het ware het hoofd en het lichaam volgt het hoofd. Het hoofd is altijd in de richting gesteld waar je naar toe wilt.

Dit kan ook ontstaan door de tegenovergestelde teugel naar voren te 'duwen'. Een voorwaarde daarbij is wel dat het paard deze teugel voldoende moet willen meenemen.

Bij het sturen is en blijft je linkerhand links van de manenkam en je rechterhand rechts van de manenkam. Het sturen gebeurt door de hand waar je naartoe wilt omhoog en eventueel naar achteren te bewegen waarbij de hand in een horizontale lijn blijft en dus niet naar beneden gaat. Het sturen gebeurt vanuit de gehele arm. Hierbij blijft de hand recht op de onderarm en gaat de elleboog naar achteren.

De andere hand gaat mee naar voren om zo ruimte te geven of te 'duwen'.



Sturen. Het lichaam volgt het hoofd.

Verzetten

Verzetten is het verplaatsen van het teveel aan gewicht van de ene schouder naar de andere schouder. Dit doen we bijvoorbeeld door 2 handen parallel naar links of rechts te plaatsen. We "tillen" het gewicht wat teveel op de ene schouder ligt als het ware naar de andere kant.

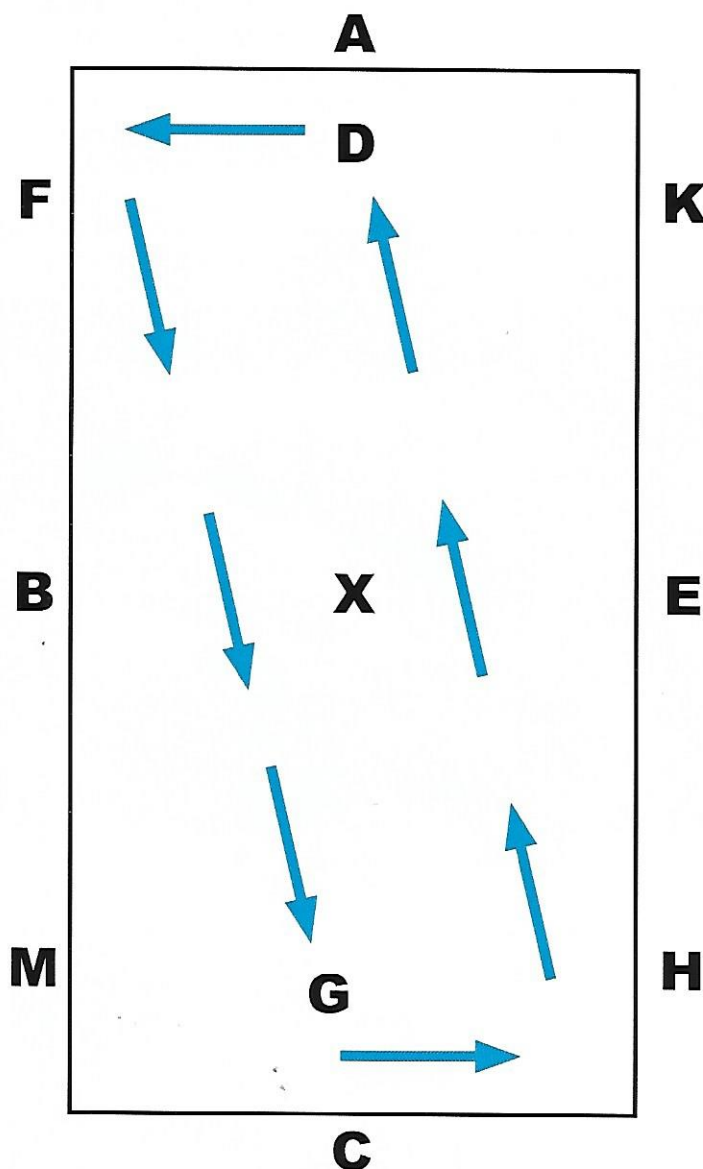
Bij het verzetten is het hoofd van het paard de andere kant opgesteld, dan waar je het gewicht naartoe brengt.

Verzetten. Het verplaatsen van het teveel gewicht van de ene schouder, naar de andere schouder.



Neem de kwartlijn. De kwartlijn is de lijn van de hoek naar het midden van de korte zijde. Deze lijn kun je zowel rechtsom als linksom rijden. Het voordeel van deze lijn is dat er op deze lijn altijd ruimte is om het paard naar binnen EN naar buiten te sturen. Een ander voordeel is dat je het paard van de hoefslag weg rijdt, waardoor het paard niet naar de hoefslag zal neigen. Aan het eind van de kwartlijn, dus bij de A of de C, kun je kiezen welke kant je op gaat.

Kwartlijn links om.



Contrastelling op de holle kant

Wat gaat er mis?

Als we een paard op de holle kant rijden (links gebogen paard linksom of rechts gebogen paard rechtsom) en we laten het paard in zijn voorkeursbuiging lopen, dan gaan er 3 grote dingen mis.

- * Het paard loopt over de schouder (valt naar buiten). Er komt dus teveel gewicht op het buitenvoorbeen.
- * De ruiter en het zadel zakken naar buiten.
- * De korte spieren (aan de binnenkant) worden nog korter en de lange spieren (aan de buitenkant) worden nog langer.

Het 'probleem' is dat rijden op de holle kant vaak makkelijker is voor paard en ruiter, maar dat er dan dus alsnog wel disbalans is.

De oefening om de verticale balans te herstellen

Rijd dus op de kwartlijn en breng je paard in contrastelling, ofwel met zijn hoofd naar buiten, door je buitenhand omhoog te brengen. Om ervoor te zorgen dat je paard niet naar buiten toe loopt, gebruik je je binnenhand om het paard zijn gewicht en richting naar binnen te brengen. In dit geval doen beide handen dus iets anders. Je buitenhand zorgt voor de

contrastelling, je binnenhand zorg ervoor dat het paard naar binnen gaat. Je mag ook beide handen naar binnen brengen, maar het doel is wel dat je binnenhand het meeste 'werk' doet. Het paard is immers al strakker op de buitenteugel en wil de binnenteugel minder nemen. Houd je gewicht goed op binnen.

Zodra je paard zijn gewicht van de buitenschouder af heeft, jij zit recht op zijn rug en er is voldoende activiteit, dan zal het paard nageven. Je kunt de nageeflijkheid onder je voelen (nageeflijkheid ontstaat vanuit het achterbeen en gaat over de rug, de schoft, de hals, de nek en de kaak naar de hand van de ruiter), maar als je dat nog moeilijk vindt, dan voel je ook dat het paard zacht wordt op de buitenteugel. Op dat moment los jij groot! Dus je geeft de buitenteugel ruimte. Zodra het paard weer naar de buitenschouder gaat, herhaal je dit. Het is niet de bedoeling om 'het goede' vast te houden. Dan leert het paard niet op eigen benen in balans te zijn. Dus liever 10 keer op één lijn herhalen en loslaten! Zorg voor 'zachte armen' zodat je elke millimeter die je paard lost, kunt voelen. k krijg vaak de vraag: Hoeveel contrastelling heb je nodig?

Het enige juiste antwoord is: Tot je recht op je paard zit! De mate van contrastelling wordt bepaald door het moment waarop het zadel recht op de rug van je paard komt. Dit verandert gedurende je rit!

Er zijn een aantal situaties waarin je deze oefening niet kunt doen:

- * als het zadel op binnen ligt;
- * als de ruiter op binnen zit;
- * als je paard niet naar stelling buiten kan, omdat zijn spieren aan de holle kant te kort zijn;
- * als je paard in paniek raakt als je de buitenteugel aanneemt;
- * als de ruiter teveel aan de buitenteugel blijft 'trekken' in plaats van een stil contact op te nemen.

Let op: Je kunt je paard ook met heel weinig activiteit van schouder verzetten; dit gaat zelfs vanuit stilstand. Er is echter activiteit nodig om nageeflijkheid te krijgen!

Rechts gebogen paard, buiging in de hals naar rechts, zadel op links.



Rechts gebogen paard, buiging in de hals naar links, zadel recht.

