



Helicon

O P L E I D I N G E N



Inhoud:

1. Geschiedenis van de springsport
2. Fasen van de sprong en verlichte zit
3. Grondbomen, soorten hindernissen, combinaties en lijnen(afstanden)



Rijtechniek Springen

geschiedenis van de springsport



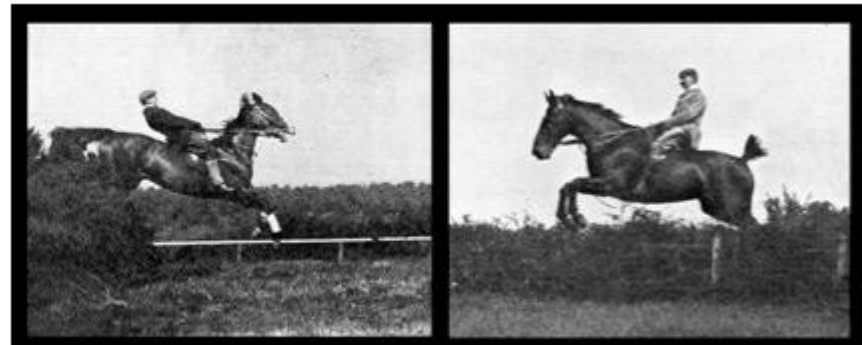
Doelstelling van de les

- Men moet weten wie de verlichte zit heeft uitgevonden.
- Men kan een beeld schetsen van de oude stijl van springen.
- Men kan het beeld van de huidige verlichte zit benoemen met de juiste scharnier en steunpunten.

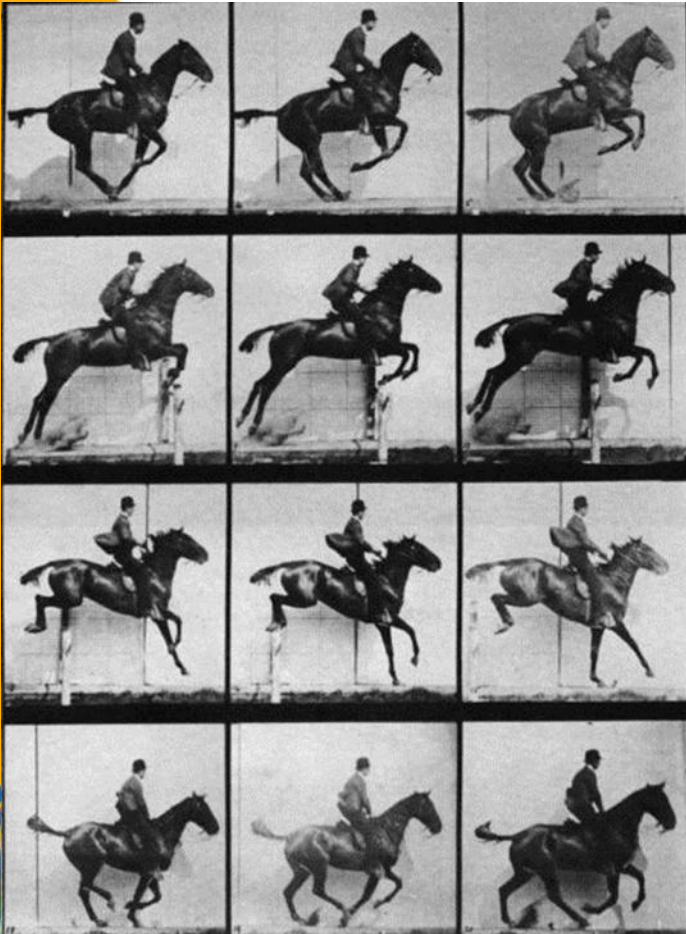


Geschiedenis verlichte zit

- De oude springstijl
- Lange beugels
- Ver achterover in het zadel, voeten vooruit
- Om de voorhand te ontlasten, achterhand sterker
 - hoofd omhoog
 - 4 benen landen
- Paard kon niet basculeren



Caprilli



- Bestudering springfoto's van vrij springen
- Rijstijl werd uit geprobeerd Italiaans leger
- Paarden sprongen beter met meer plezier
- Na olympische spelen 1906 rijstijl wereldberoemd

Beeld van de verlichte zit

Scharnierpunten:

- Hoek in knie blijft hetzelfde
- Hoek in heup sluit
- Hoek in schouder en elleboog wordt geopend



Steunpunten:

- Beugel aan de punt van voet, hak omlaag gedrukt
- Dijbenen
- Zitbeenknobbels worden uit het zadel verlicht

[Ben Schröder](#)

Rijtechniek Springen

Fases van de sprong en verlichte zit

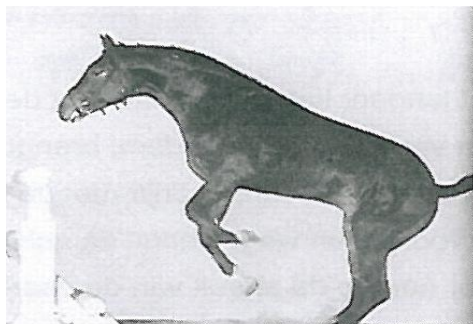


Doelstelling van de les

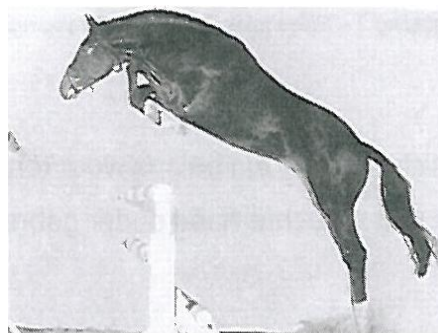
- De student kan de verschillende fases van de sprong benoemen en herkennen.
- De student kan aangeven hoe de houding van de ruiter veranderd tijdens de fases van de sprong.
- De student kan het doel van de verlichte zit omschrijven en de definitie benoemen.

Fase van de sprong

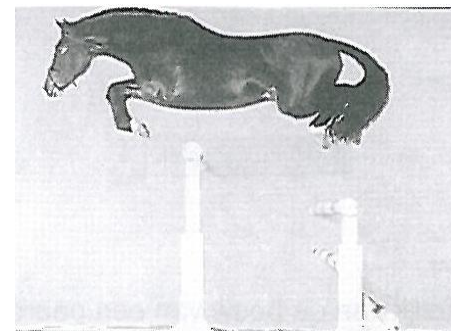
1. Aanloop



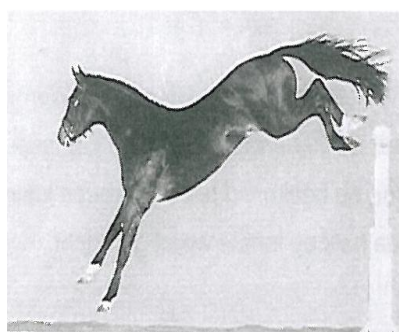
2. Afzet



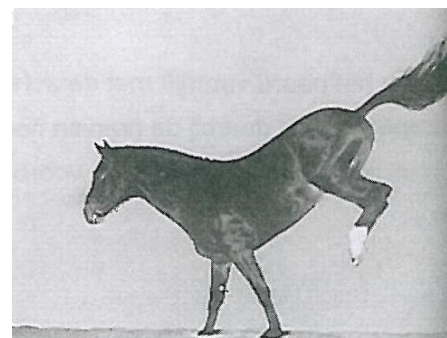
3. Stijging



4. Zweefmoment



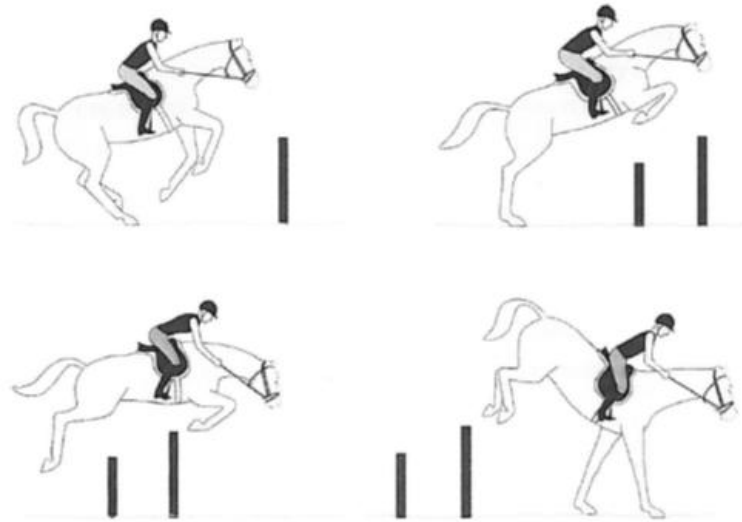
5. Daling



6. Landing

7. Voortzetting

Verlichte zit tijdens de fase van de sprong



	Hoek heup	Hoek schouder en elleboog
De afzet	Neutraal	Neutraal
De stijging	Sluit	Sluit
Het zweefmoment	Blijft gesloten	Opent
De daling	Opent	Opent
De landing	Sluit naar neutraal	Sluit naar Neutraal

[Ruiter tijdens de fase van de sprong. \(vanaf 2.15 minuut\)](#)

Doel van de verlichte zit

Doel van goede verlichte zit:

- Ontlasten van de rug van het paard
- Meer bewegingsvrijheid voor rug, hoof en hals van het paard
- Mee zijn met een grotere beweging
- Gevoelige paarden laten zich beter berijden

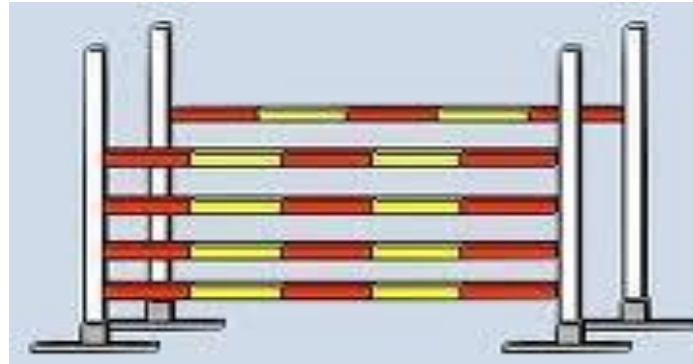


Definitie: De ruiter kan de grotere beweging van de sprong in balans volgen waarbij de inwerking op het paard behouden blijft.

Dit door verplaatsing van het zwaartepunt!

Rijtechniek Springen

grondbomen, soorten
hindernissen, combinaties
en lijnen



Doelstelling van de les

- De student moet de verschillende soorten hindernissen kunnen benoemen.
- De student kan het doel van het rijden over bomen benoemen.
- De student kan de verschillende afstanden van grondbomen, lijnen en dubbelsprongen benoemen.

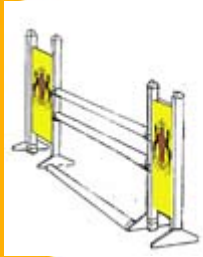
Rijden over drafbalken.

- Doel van het rijden over drafbalken
Beweging paard verbeteren
Balans ruiter verbeteren/controleren
- Uitleg van de opbouw naar een serie drafbalken

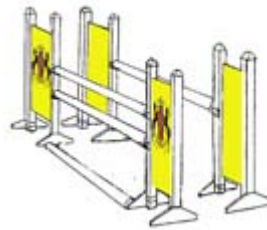


Soorten hindernissen

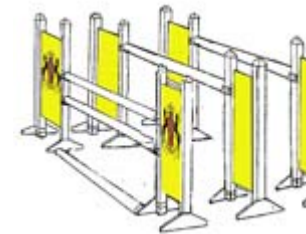
Stijlsprong



Oxer



Triplebar



Bij al deze sprongen is een **grondlijn** aanwezig maar geen **drafbalk**

Dubbelsprong of lijn?

- In/uitje:



- Dubbel/drie sprong: 1 of 2 galopsprongen
- Lijn: 3 of meer galopsprongen

Afstanden stap/draf en galopbalken:

- Stap: 60-80 cm.
- Draf 1.20-1.30 m.
- Galop 3-3.50 m.

Afstanden dubbelsprongen en lijnen

- In/uit: 3m
- Dubbel 1 galopsprong: 7 m.
- Dubbel 2 galopsprong: 10 m.
- Lijn op 3 galopsprongen: 14 m.
- Lijn op 4 galopsprongen: 17.5 m.
- Lijn op 5 galopsprongen: 21 m.



Afstanden dubbelsprongen en lijnen uit darf

- In/uit: 3m
- Dubbel 1 galopsprong: 6 m.
- Dubbel 2 galopsprong: 9 m.
- Lijn op 3 galopsprongen: 12 m.
- Lijn op 4 galopsprongen: 16 m.
- Lijn op 5 galopsprongen: 19 m.

