



1. Doel van de dressuur
2. Hoe leert uw paard
3. Houding en zit
4. Ruiterhulpen

Doel van de dressuur

Doelstelling:

- De student is in staat het doel van de dressuur te benoemen.
- De student kan het doel van het opleiding schema benoemen.
- De student kan de verschillende onderdelen van de eerste fase van het opleiding schema benoemen.



(Sport) doel

- Basis om ook ander disciplines te kunnen beoefenen.
- De natuurlijke bewegingen van het paard te optimaliseren.
- Harmonie te bereiken tussen ruiter en paard.
- Hoog scoren in de sport.



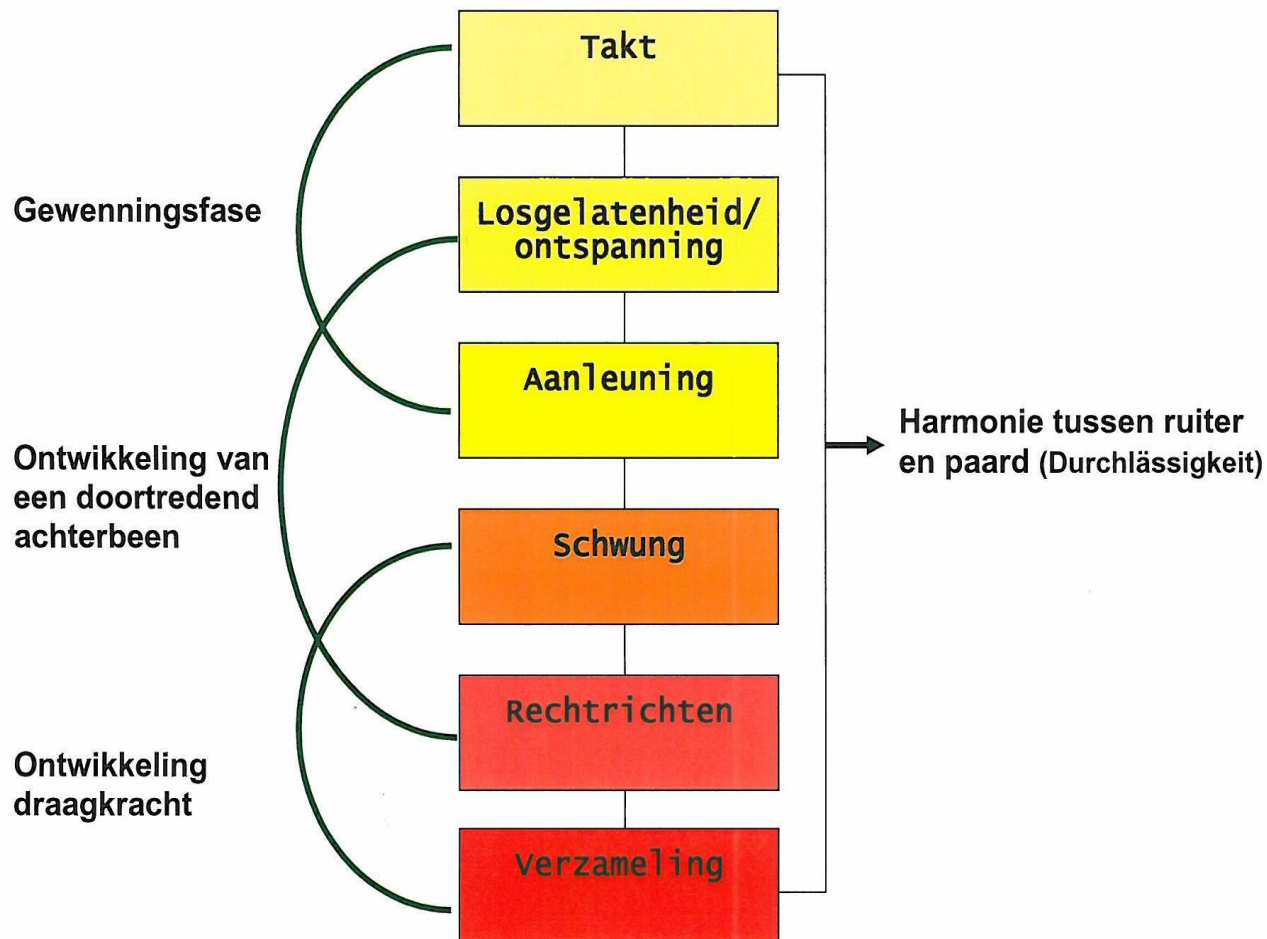
Doel bereiken via:

Welke weg?

Welke manier?

Welk systeem?

Het opleidingsschema



Animatie bekijken

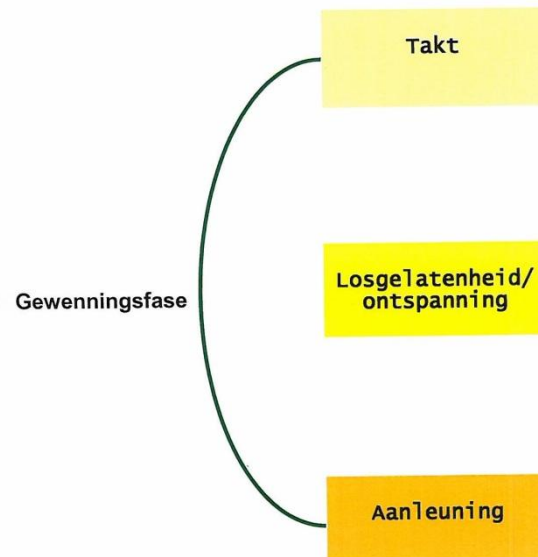
- ECC: Trainen volgens het opleidingsschema voor het paard: oriëntatie en daarna werkwijzer bekijken.

Voordelen schema

- Is gestructureerd, geeft houvast voor de instructeur.
- Zorgt er voor dat het paard niet overvraagd wordt.
- Geeft een stappenplan voor de ruiter.
- Geschikt voor elk paard.
- Opbouw van makkelijk naar moeilijk.



Paard trainen in de gewenningsfase bij een ongetraind paard (duur 1,5 jaar),



Probleem!

- Ruiter moet eerst invloed kunnen uitoefenen op het paard om het te kunnen trainen.
- Beginnende ruiters hebben dat niet.

Oplossing:

Zorgen dat de ruiter invloed kan uitoefenen!



Hoe?

Zorgen dat de ruiter:

- een onafhankelijke zit krijgt
- weet hoe een paard zich gedraagt
- weet hoe een paard leert
- weet hoe te communiceren met een paard via de ruiters hulpen

(wordt behandeld in de volgende lessen)



TIP!

- Hou het simpel
- Begin bij het begin
- Check de vooruitgang
- Bij mislukken begin opnieuw
- Hou vol!



Hoe leert een paard

volgens Andrew Mc.Lean

Doelstellingen:

- De student kan aangeven wie Andrew Mclean is en waar hij zich mee bezig houdt.
- De student kan aangeven hoe een paard leert. (minimaal twee leer principes)
- De student kan benoemen op welke wijze de ruiters hulpen gegeven moeten worden volgens de leer van Andrew Mclean.



Hoe leert een paard?

Andrew Mclean

- Australische wetenschapper
- Onderzoek hoe een paard leert
- Leer principes ontwikkelt van het paard



Opdracht:

- Zoek op internet naar Andrew Mclean

Wat kun je over hem vinden?

Natuurlijke aanleg.

- Een paard is een kudde dier.
- Wordt in de kudde gestuurd door druk van de dieren in de kudde.
- Via lichaamsbewegingen, duwen, bijten, trappen.
- Zodra het paard reageert stopt het teken.



Een paard wijkt voor druk

- Wijkt voor druk met het been
- Wijkt voor druk met de hand*
- Wijkt met druk voor de zit
- Wijkt voor druk met een hulpmiddel



Afbeelding leerprincipe

- ECC: werken aan het taktmatig bewegen van het paard :Informatie: beenhulpen.

Leerprincipe hanteren

- Goed nadenken
- Voelen wat je doet met je hulpen
- Consequent zijn
- Correct uitvoeren



De ruiterhulpen

Doelstellingen:

- De student kan een onderverdeling maken in de ruiters hulpen
- De student kan de verschillende ruiters hulpen benoemen.
- De student kan aangeven waar de verschillende hulpen voor gebruikt worden.
- De student kan de juiste manier van geven of plaats van toepassing van de ruiters hulpen benoemen



Welke hulpen kennen we?

1. Zithulpen
2. Beenhulpen
3. Handhulpen
4. Valse hulpen

Zithulpen (3)

1. Aan beide kanten belastende hulpen.
2. Aan één kant belastende hulp.
3. Ontlastende hulpen.

Wanneer gebruik je deze hulpen?



Wanneer gebruiken?

Aan beide kanten belastende hulpen.

b.v. rijden van overgangen

Aan één kant belastende hulp.

b.v. rijden van wendingen

Ontlastende hulpen.

b.v. verlichte zit



Welke plaats?

- De juiste manier van toepassen van de hulpen kun je vinden op de [ECC: werken aan het taktmatig bewegen van het paard: informatie: zithulpen](#).

Beenhulpen (3)

1. Voorwaarts drijvende beenhulp.
2. Voorwaarts-zijwaarts drijvende beenhulp.
3. Begrenzende beenhulp.



Wanneer gebruiken?

Voorwaarts drijvende beenhulp.

b.v. rijden van overgangen

Voorwaarts-zijwaarts drijvende
beenhulp.

b.v. wijken voor de kuit

Begrenzende beenhulp

b.v. voorkomen van uitzwaaien v/d achterhand



Welke plaats?

- De juiste ligging van de hulpen kun je vinden op de **ECC: werken aan het taktmatig bewegen van het paard: informatie: beenhulpen.**



Teugelhulpen (5)



1. Geven of toestaande teugelhulp.
2. Vragende of aannemende teugelhulp.
3. Weerstand biedende of aanhoudende teugelhulp.
4. Begrenzende teugelhulp.
5. Zijwaarts wijzende of sturende teugelhulp.



Wanneer gebruiken?



Vragende of aannemende teugelhulp

b.v. nageeflijkheid of stelling aanvragen.

Geven of toestaande teugelhulp.

Volgt altijd op een vragende hulp, naar halstrekken, of controle van lichtheid.



Weerstand biedende of aanhoudende teugelhulp.

Indien paard tegen de hand gaat en weg rent of verkrijgen van nageeflijkheid.

Begrenzende teugelhulp.

Bepaald in welke mate de hals inbuigt

Zijwaarts wijzende of sturende teugelhulp

Leidt wending in.

Welke plaats?

- De correcte wijze van de hulpen toepassen kun je vinden op de [ECC: werken aan het taktmatig bewegen van het paard: informatie: teugelhulpen](#).

Valse hulpen

1. zweep
2. sporen
3. stem



Zweep

- Dient kort gebruikt te worden ter ondersteuning van de beenhulp.
- Vergt een stabiele en soepele ruitershand om goed te kunnen doseren.
- Juiste flexibiliteit en lengte is belangrijk.



Sporen

- Lengte sporen en uitvoering is afhankelijk van:
- Gevoeligheid paard
- Ervaring ruiter
- Beenlengte ruiter en ribvorm en diepte van het paard

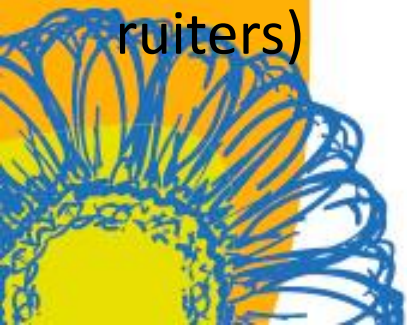


Stem hulp

Kan gebruikt worden om het paard:

- Te activeren
- Gerust te stellen

In de training vormt stemgebruik eerder een band met het paard. (zacht en selectief toepassen anders storend voor andere ruiters)



Houding en zit

De klassieke zit

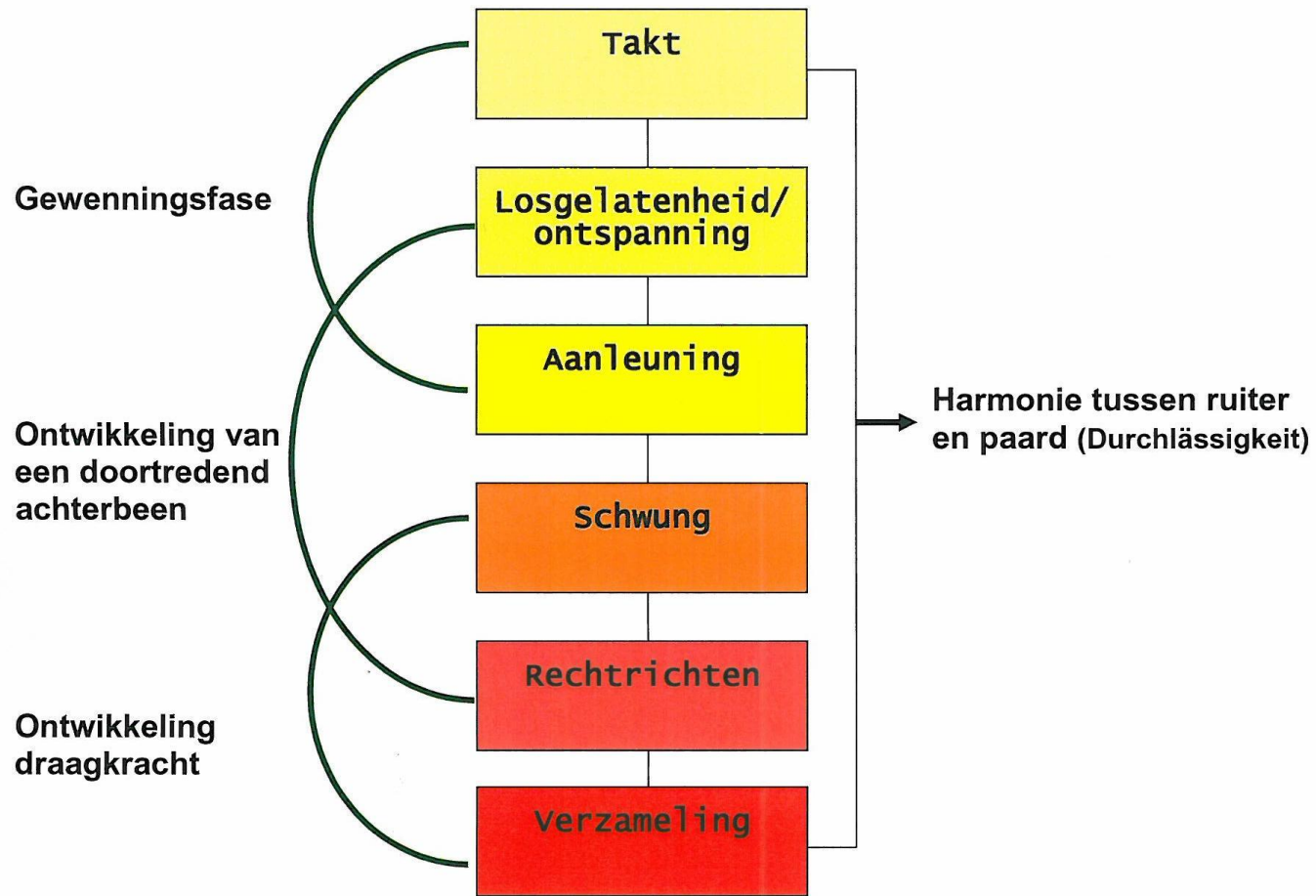
Houding en zit



Doelstellingen:

- De student is in staat het doel van de klassieke zit te benoemen.
- De student is in staat de lijnen van de zit en de lijn van de arm / teugel te benoemen.
- De student is in staat de verschillende punten van de klassiek zit te benoemen..
- De student is in staat de werking van het bekken ten opzichte van de paardenrug te benoemen.
- De student is in staat de punten te benoemen die het volgen van de beweging van de paardenrug mogelijk maken.
- De student is in staat de definitie te benoemen van een onafhankelijke zit.

Het opleidingsschema



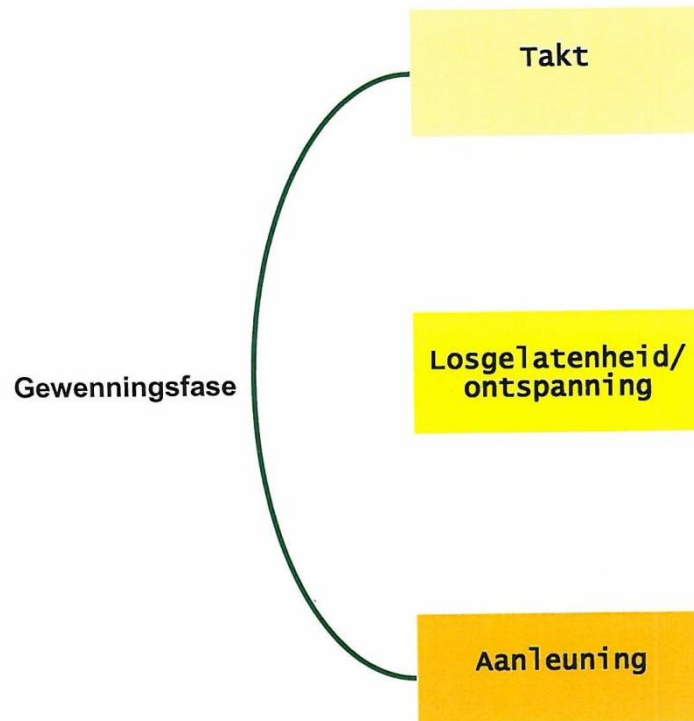
Het doel van de training...

Harmonie tussen ruiter en paard - Durchlässigkeit



- **Volledig doorkomen van alle hulpen zonder enig vorm van protest.**

De gewenningsfase



Doel: gewenningsfase

1. Paard de basishulpen aanleren
2. Het paard laten wennen aan het ruitergewicht en daardoor zijn natuurlijk evenwicht te laten hervinden onder de ruiter.
3. D.m.v het verkrijgen van takt, ontspanning en aanleuning.



Wat hebben we daarvoor nodig?

Een onafhankelijke zit!!!!

Definitie: ***De ruiter kan alle verwachte en onverwachte bewegingen van het paard volgen en daarbij kan de ruiter zijn/haar ledematen onafhankelijk van elkaar en van de romp bewegen.***



Doel van de klassieke zit.

De klassiek zit maakt het mogelijk om:

De bewegingen van het paard met zo min mogelijk moeite te kunnen volgen en op een effectieve, haast onzichtbare manier op een paard te kunnen inwerken.

Is de basis voor alle disciplines van de sport!



Onafhankelijke zit is nodig om het paard taktmatig te laten gaan en om op het paard in te kunnen werken!

- Slecht passend harnachement.
- **Verkeerd handhouding/ hand inwerking**
- **Niet op het juiste moment drijven**
- **Verkeerd zweepgebruik.**
- Niet in overeenstemming met anatomie en fysiologie

(dik gedrukt heeft te maken met onafhankelijke zit)



De Ruiterzit

DE DRESSUUR ZIT



DE VERLICHTE ZIT

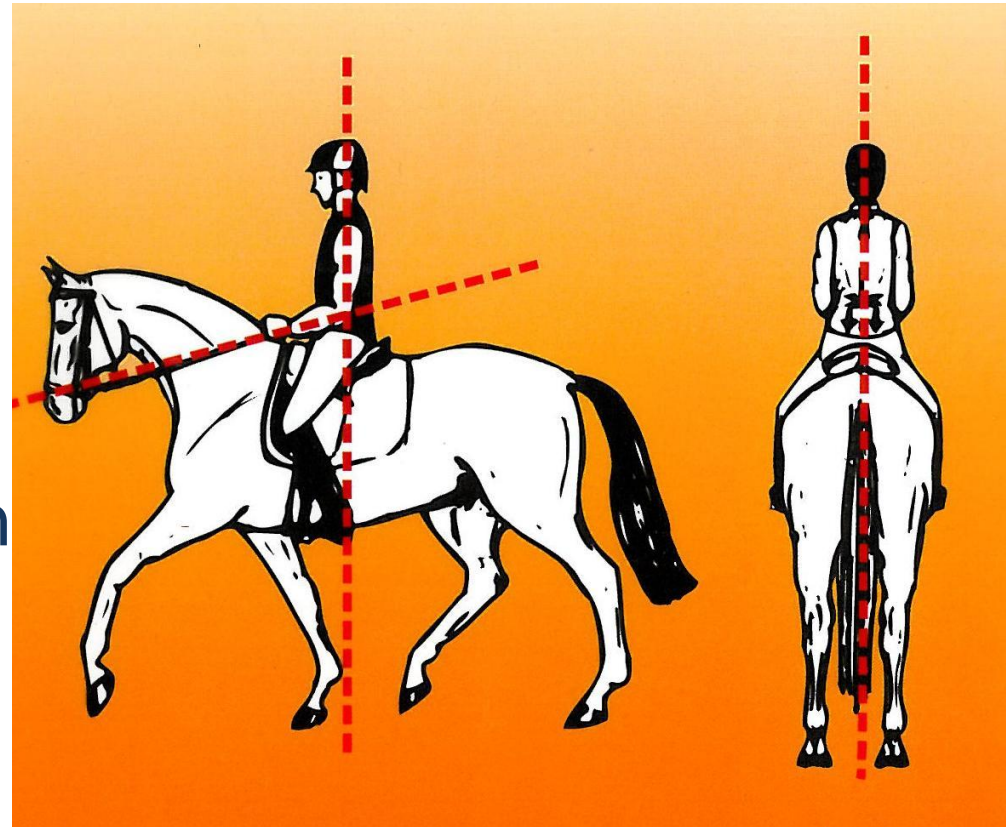


DE REN ZIT



De dressuur zit

- Rechte lijn loodrecht naar beneden door hoofd-schouder-bekken en hak.
- Onderarm teugel en mond paard moet één lijn zijn



Houding en zit punten.

- Benen vanuit heupgewricht natuurlijk afhankelijk.
- Vlakke zijde dijbeen en knie liggen tegen het zadel.
- Hak loodrecht onder het heupgewricht.
- Beugel aan de bal van de voet.
- Hak zonder stijfheid omlaag gedrukt.
- Bovenlichaam ongedwongen rechtop.
- Hoofd recht op de schouders, over het paard heen kijkend.
- Schouders omlaag en naar achteren.
- Bovenarm natuurlijk langs het lichaam afhankelijk.

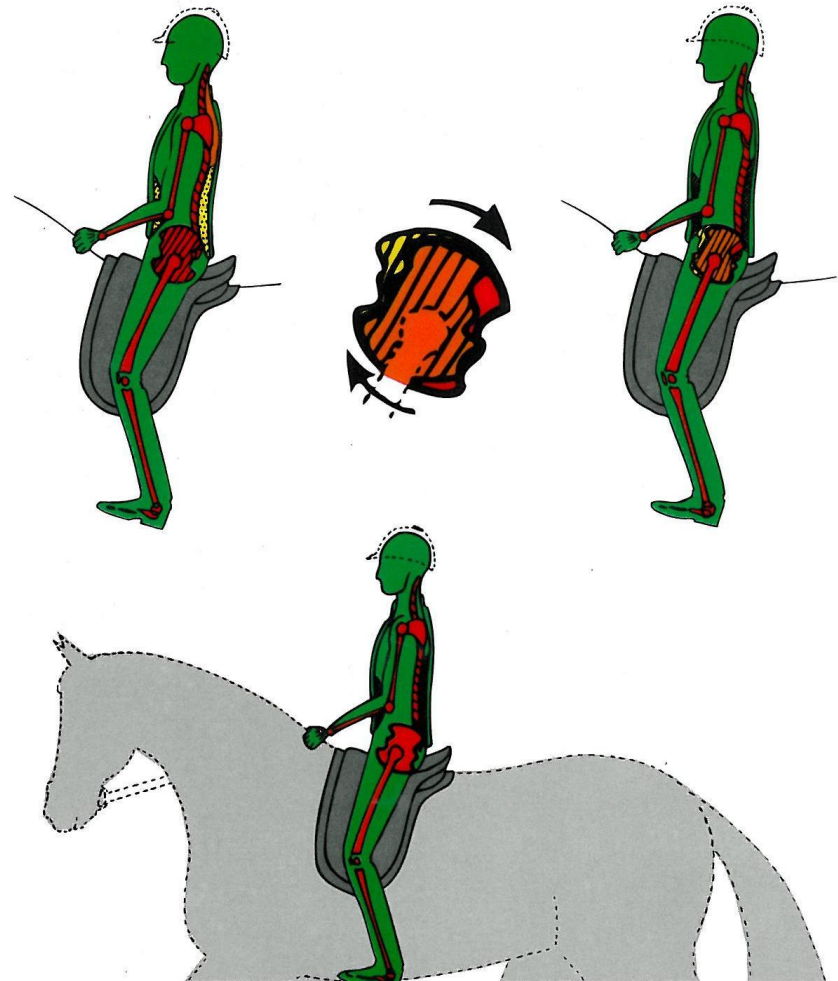
vervolg

- Elleboog losjes aan het lichaam.
- Onderarm in richting van de paardenmond.
- Handen en polsen verticaal.
- Polsen heel licht naar buiten gebogen.
- Vingers zonder spanning om de teugels gesloten.
- Duim gebogen op de teugel.
- Teugel tussen pink en ringvinger in de hand en tussen duim en wijsvinger uit de hand.
- Hand ongeveer één handbreedte boven de schoft en één tot twee centimeter uit elkaar en op gelijke hoogte.



Volgen van de bewegingen van de paardenrug

- Beweging volgen door afwisselend de rug iets hol te laten worden en daarna weer recht.
- Wisselwerking aan- en ont-spannen van buik- en rug-spieren van de ruiter.



Beeldmateriaal

- Livelink: leermiddelen: ECC: startpagina: paard: meest recent verschenen: Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: Orientatie en daarna werkwijzer.

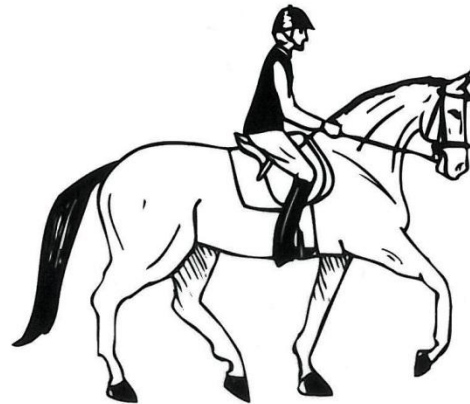


Belangrijke punten om de bewegingen te kunnen volgen.

- Nek positie (achterzijde lang, kin iets terug)
- Borstpositie (open borst)
- Gebruik bekken / onderrug (meebewegen met de rug v/h paard)
- Te hoge of te lage spierspanning (nek, schouders, borst, heup, hamstrings).
- Juiste manier van drijven (gebruik maken van de hamstrings, drijven in V-vorm).



De verlichte zit



WEINIG
ONTLASTEN VAN
DE RUG



TIJDENS DE SPRONG



VERSCHIL IN DE MATE VAN
ONTLASTEN VAN DE RUG

De renzit

- Wordt uitsluitend in de galop gereden op de renbaan.
- Is alleen ontlastend voor de paardenrug.
- Door strek verkorte beugels is springzadel of veelzijdigheidzadel nodig.
- Het ruitergewicht wordt meer verplaatst naar knie en hak.
- Om evenwicht te bewaren moeten knie aangesloten zijn en het onderbeen verticaal worden gehouden.
- De hak moet met een verende enkel de galopbeweging naar beneden opvangen.
- Bovenlichaam is bijna parallel met de paardenhals.

