

# Losgelatenheid en ontspanning



# Doelstellingen:

- De student kan minimaal 4 ontspanningsmogelijkheden voor het paard benoemen zonder dat het gereden wordt.
- De student kan de uiterlijke kenmerken van een ontspannen paard benoemen.
- De student kan minimaal 8 oefeningen benoemen die losgelatenheid en ontspanning bevorderen.



**Gewenningsfase**

**Ontwikkelen van  
een doortredend  
achterbeen**

**Ontwikkeling  
draagkracht**

**Takt**

**Losgelatenheid  
en ontspanning**

**Aanleuning**

**Schwung**

**Rechtrichten**

**Verzameling**

**Harmonie tussen ruiter  
en paard (Durchlässigkeit)**



# Losgelatenheid/ontspanning

Bestaat uit twee gedeelten n.l.:

- Fysieke losgelatenheid
- Geestelijke ontspanning



# Kenmerken van losgelatenheid

- Tevreden gezichtsuitdrukking.
- Gelijkmatic verende rug.
- (Gesloten), bit afkauwende mond.
- Gedragen met de beweging meegaande staart.
- Rustig orenspel.
- Proesten (vaak in galop bij het halsstrekken).



Als een paard goed losgelaten is dan is het paard:

- Rustig maar niet sloom.
- Vlijtig maar niet overhaast.





# Beginnende losgelatenheid

- Hierbij hoeft het paard nog niet nageeflijk te zijn. Mag met een contactteugel gaan.
- Behoort tot de begin van de gewenningsfase.

Zie beeldmateriaal ECC; werken aan de losgelatenheid van het paard: instructie geven over de beginnende losgelatenheid van het paard.



# Losmakende oefeningen

- Middenstap met doorhangende teugel.
- Middenstap aan de lange teugel( controle over de nek).
- Rijden in arbeisdraf.
- Lichtrijden (ontlasten van de paardenrug).
- Draf –stap- draf overgangen (afstemming van de hulpen).
- Galop in arbeidstempo, eventueel in verlichte zit.
- Veel rijden op grote gebogen lijnen.
- Veelvuldig van hand veranderen.
- Overgangen draf - galop – draf.



- Rijden van slangevolten.
- Gebroken lijn 1 of 2x.
- Wijken voor de eenzijdige kuit, volte spiraalsgewijs verkleinen, volte vergroten, wijken aan de lange zijde of openen van de cirkel 20 m. aan de openzijde.



# Gevorderde losgelatenheid

- Gevorderde losgelatenheid behoort tot eind gewenningsfase begin 2<sup>e</sup> fase ontwikkelen van een doortredend achterbeen.
- Vraagt meer ontwikkeling van de lengtebuiging en paard moet nageeflijk zijn.

Zie voor beeldmateriaal: ECC werken aan losgelatenheid van het paard: Instructie geven over de gevorderde losgelatenheid en ontspanning van het paard.



# Oefeningen voor gevorderde losgelatenheid

Gericht op het vergroten van de lengtebuiging en nageeflijkheid

- Volte 12-10 m.
- Door een S van hand veranderen
- Meer gecontroleerde overgangen



# Waarom losgelatenheid bij het springen?:

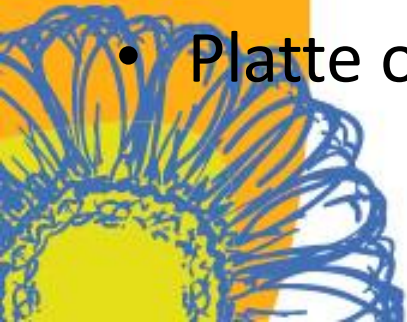
- Bij te veel druk – verlies van concentratie op de ruiter daardoor meer kans op fouten in het parcours.
- Door spanning in het lijf kan het paard zijn lichaam niet optimaal gebruiken – meer kans op fouten in het parcours.

- Volbloed – meer gericht op ontspanning.
- Warmbloed – meer gericht op verzameling.  
verzameling = aanspanning



# Kenmerken van spanning

- Draaiende of geklemde staart voor of boven de sprong.
- Oneconomisch springen ( te hoog en te ver landen.
- Gespannen spieren, verkrampde bewegingsafloop en of weggedrukte rug.
- Te snel worden bij het aanrijden, tijdens de sprong of bij het landen.
- Niet soepel maar hard landen.
- Onritmisch ademen.
- Platte oren.





# Aandachtspunten

- Vertrouwensvolle omgang.
- Werken aan de lengtebuiging.
- Ontwikkelen van de voorwaarts-neerwaartse houding.
- Cavaletti arbeid.
- Zachte inwerking van de hulpen.
- Gymnastiek springen.



# Gymnastiek springen

- Vanuit draf over een kruisje
- In-uit – oxe.
- Kruisje – paard meer gericht op het midden.

Kan gebeuren op zeer weinig hulpen daarom meer losgelatenheid en ontspanning.



- **Indien het paard losgelaten is kan het zijn krachten economisch inzetten en heeft de ruiter een goed overwicht op het paard in het parcours**



## Meerdere mogelijkheden om losgelatenheid te verkrijgen:

- Correct longeren.
- Vrij laten springen vrij laten lopen.
- Gymnastiek springen.
- Cavaletti rijden.
- Stappen aan de hand.
- Weidegang.