

Het 'overschenken'



Doelstellingen

- De student kan de oefening overschakelen omschrijven.
- De student kan het doel van het overschakelen benoemen.
- De student kan de hulpen voor het overschakelen benoemen



Wat is overschenken voor
oefening en hoe ziet het eruit?



Hoe het eruit ziet:

- Het paard treedt met het binnen achterbeen voorwaarts-zijwaarts voorlangs het buitenachterbeen.
- Het buitenachterbeen beweegt voorwaarts-zijwaarts van het lichaam af.
- Het paard heeft stelling naar binnen.
- Het paard blijft nagenoeg recht in de ribbenpartij en lendenen.



Doel

Doel voor de ruiter:

1. Invloed op het achterbeen vergroten (kunnen plaatsen van het achterbeen)
2. Coördinatie tussen de hulpen verbeteren
3. Houding en zit verbeteren
4. Bevorderen van het rijden met een doel
5. Rijkunstig gevoel ontwikkelen
6. Controle krijgen over voor- en achterhand

Doel

Doel voor het paard:

1. Losmaken de oefening voor de achterhand.
2. Ontwikkelen van de spieren die nodig zijn voor het zijwaarts- voorwaarts bewegen van de achterbenen.
3. Begin van ontwikkeling lengtebuiging.
4. Licht recht richtend effect.
5. Bevorderen van het nageeflijkheid.

Wanneer ga je deze oefening gebruiken?

Wat zijn de voorwaarden om deze oefening te kunnen uitvoeren?



Voorwaarden

- Paard moet gehoorzaam zijn aan de voorwaarts en opvangende hulpen.
- Paard moet kunnen wijken voor de eenzijdige kuit.
- Ruiter moet een redelijke onafhankelijke zit hebben
- Paard hoeft nog niet nageeflijk te zijn.



Hulpen

- Ruiter gebruikt eenzijdige zithulp (binnenzijde)
- Binnenbeen ligt handbreedte achter de singel drijft de achterhand zijwaarts.
- Buitenbeen ligt handbreedte naar achteren en begrenst indien nodig.
- Binnenhand vraagt stelling aan.
- Buitenhand begrenst het teveel inbuigen van de hals.



Wanneer gebruiken?

- Bij een paard dat al kan wijken voor de kuit, voltes kan lopen maar nog geen schouderbinnenwaarts kan.
- Paarden die zich in de schouderbinnenwaarts moeilijk met het binnenachterbeen laten plaatsen.
- Een paard dat met één achterbeen naar binnen naast de massa wil lopen.
- Je kunt het gebruiken om het paard losser te maken in het lijf en daardoor zal het paard eerder nageven in nek en kaak.



Waar ?

- Overschenken op de volte vraagt veel van de coördinatie tussen de hulpen van de ruiter en verlangt ook een correcte onafhankelijke zit. **Waarom?**
- Overschenken langs de lange zijde is makkelijker. **Waarom?**



Meest effectief

- Bij het nastreven van lengtebuiging om het binnenbeen tijdens het overschנקelen heeft het een zeer goed effect op de ontwikkeling van het ruitergevoel en het vergroten van de coördinatie tussen de verschillende hulpen.
- Het binnenbeen mag hier echter niet te ver naar achteren liggen anders wordt de lengtebuiging onmogelijk.



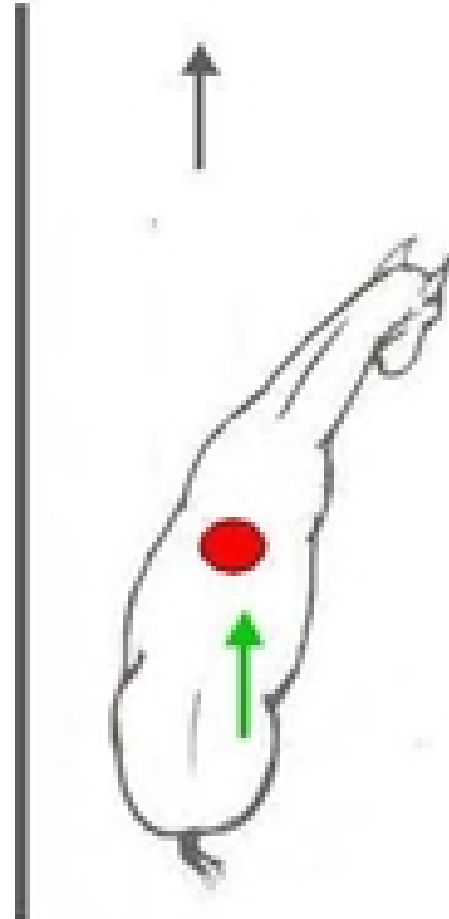
Overschenkelen versus schouderbinnenwaarts

- Overschenkelen: hierbij wordt de achterhand naar buiten geplaatst.
- Schouderbinnenwaarts: hierbij wordt de voorhand naar binnen geplaatst.



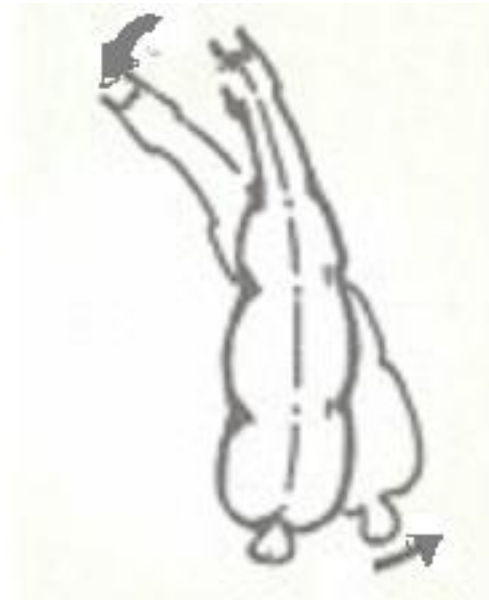
Schouderbinnenwaarts

- Het paard is gebogen om het binnenbeen.
- De voorhand wordt naar binnen gebracht.
- Het buitenachterbeen beweegt voorwaarts



Overschenkelen

- Het paard blijft in eerste instantie recht in het lichaam /later eventueel lengtebuiging.
- De achterhand wordt naar buiten geplaatst.
- Het buitenachterbeen beweegt zijwaarts van het paard af.



Tussenoefening

- Overschenken is een tussenoefening.
- Zorgt voor gehoorzaamheid aan de zijwaarts-voorwaartse beenhulp.
- Zodra de schouderbinnenwaarts redelijk makkelijk te rijden is, wordt het overschenken overbodig.

