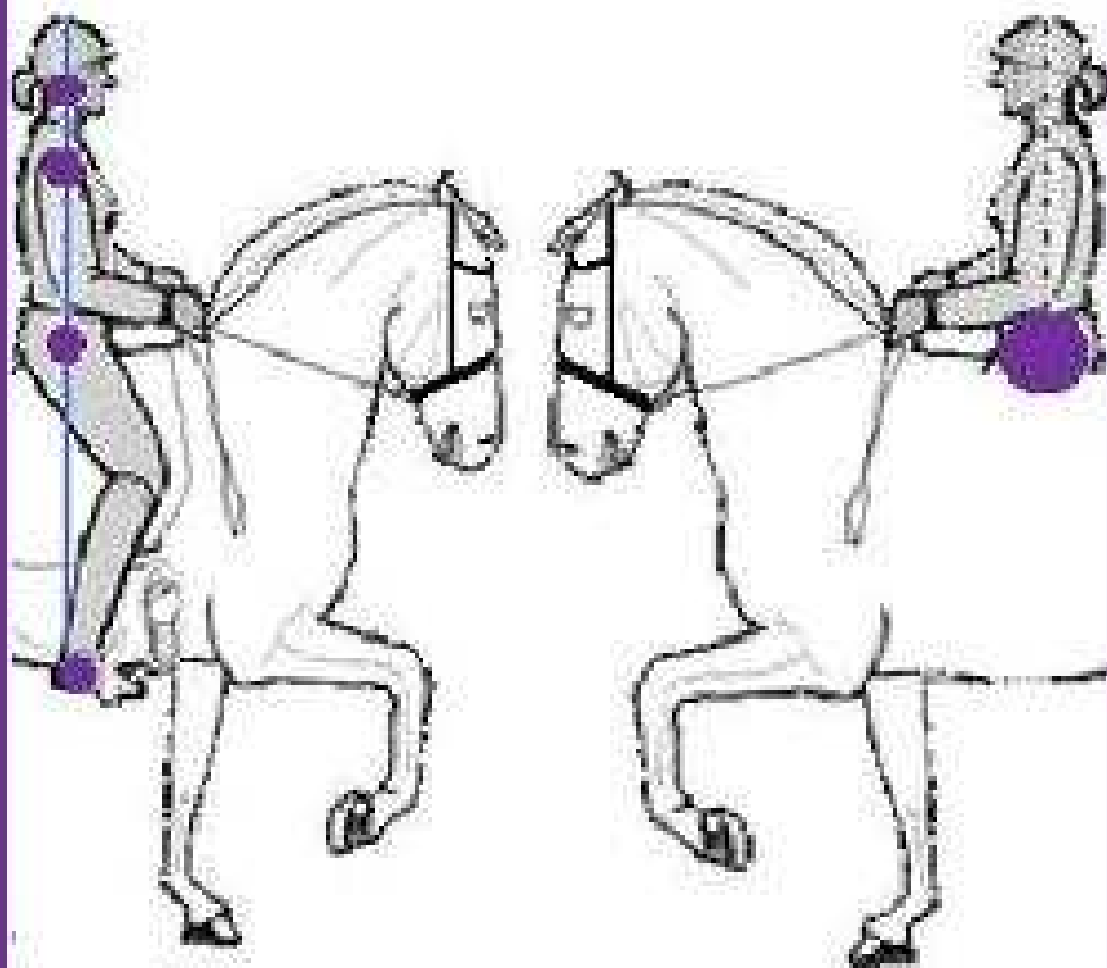


*Houding, zit en balans oefeningen
voor iedere ruiter*



Monique de Rijk

VOORWOORD

Welkom! Bij dit gratis e-book + de bijbehorende video. Goed dat je ervoor gekozen hebt dit te downloaden en te gaan bestuderen, het kan namelijk heel veel voor je gaan betekenen en veranderen. En niet alleen voor jou, ook je paard zal je dankbaar zijn!

Met de oefeningen die ik je meegeef kun je zelf heel gericht aan de slag en zal je merken dat je kunt groeien als ruiter. Je zal meer gevoel en balans ontwikkelen en je paard minder in de weg zitten.

Ik geef deze informatie gratis weg, omdat ik ervan overtuigd ben dat ik op die manier veel meer mensen kan bereiken met deze uitleg en daar zijn veel paarden bij gebaat. De bijbehorende video zal demonstreren wat ik in dit e-book heb uitgelegd en waarom deze informatie zo belangrijk is. Dit gebeurt m.b.v. bewegende beelden van voor en na de oefeningen.

Na het bestuderen van dit e-book en het bijbehorende beeldmateriaal kun je zelf heel gericht aan het werk gaan met je houding, zit & balans.

Ik zou het erg leuk vinden om de ervaringen met deze oefeningen van je te horen en te delen met anderen.

Je kunt ze mailen naar info@atletischerijkunst.nl. Doen! Want wie weet stimuleert jouw ervaring iemand anders het ook te gaan proberen en help je een ander paard.

Ik wens je heel veel succes en vooral ook veel plezier!



Met dank aan Yvonne Hester met haar paard Lieuwe voor hun input, bijdrage en inzet.

LET OP:

U mag dit e-book gratis weggeven.

Dit e-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid. Het is niet toegestaan de inhoud en/ of de opmaak te wijzigen.

Plaats dit gratis e-book gerust op uw website, hyves, twitter of facebook of geef het aan de leden van uw mailinglijst.

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg en aandacht besteed aan de correctheid en juistheid van de verstrekte informatie. Monique de Rijk kan echter niet aansprakelijk gesteld worden voor enige onjuistheid betreffende de informatie. Monique de Rijk stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade, als gevolg van onjuistheden, onvolkomenheden of onvolledigheden in dit e-book.



Ik wens u veel lees- en leerplezier met dit e-book!

Monique de Rijk

IT'S ALL ABOUT BALANCE

Tijdens het rijden draait alles om balans. Ruiter en paard dienen met elkaar in balans te zijn en elkaar hierin niet te storen. Natuurlijk gebeurt dit wel eens, maar we zullen als ruiter moeten leren om altijd ons zwaartepunt boven die van het paard te houden. Er zijn bepaalde oefeningen die ons hierbij kunnen helpen om dit te ontwikkelen en te verbeteren.

Het ontwikkelen van een goede onafhankelijk zit duurt (minstens) een mensenleven lang en houdt dan ook nooit op. Het is verstandig hier geregeld bewust mee aan de slag te gaan om een betere ruiter voor je paard te worden.

De houding van een ruiter op het paard valt te vergelijken met de houding van dezelfde persoon op de grond. Iemand die van zichzelf een holle rug heeft, is dat op het paard niet ineens kwijt. Je zult dus je eigen houding moeten analyseren om je zogenaamde zwakke punten te ontdekken. Aan deze punten kun je dan werken. In eerste instantie vanaf de grond, maar daarna uiteraard ook te paard.

Het werken aan je houding is iets wat je niet alleen op je paard kunt doen. Sterker nog, dat heeft geen enkele zin, tenzij je minstens 8 uur per dag op een paard zit. De gemiddelde ruiter rijdt een uurtje per dag en om grote veranderingen te krijgen in je houding, zul je meer als dat ene uurtje nodig hebben. Tijdens alle dagelijkse handelingen zul je moeten leren je lichaam correct te gebruiken en de juiste spiergroepen aan te spreken. Ook door bepaalde sporten (bijv. pilates, yoga) vergroot je je eigen rompstabiliteit en balans.

Wist je dat salsa dansen heel goed is voor ruiters. Deze dans maakt ons los in ons centrum en ontwikkeld met name de diepere gelegen buikspieren die een groot deel van onze stabiliteit op het paard bewerkstelligen. Tegenwoordig is Zumba in opkomst, een goede manier om actief bezig te zijn met je lijf en tegelijkertijd helpt het je een betere houding en zit te ontwikkelen door het trainen van bepaalde spiergroepen.



DE VERLICHTE ZIT

De meeste mensen kennen de verlichte zit van het springen of het draven over cavaletti's. Tijdens de verlichte zit komt de ruiter volledig uit het zadel en kan op die manier de paardenrug ontlasten. Boven de sprong is dit zelfs noodzakelijk om het paard voldoende ruimte te geven om de sprong te kunnen maken. De verlichte zit wordt dus vaak vooral gezien als een functionele houding die de ruiter aan moet leren voor tijdens het springen.

Echter kan de verlichte zit de ruiter juist perfect leren hoe en wanneer hij in balans is met zijn paard en waar hij zichzelf vast houdt in zijn lijf. Tijdens de verlichte zit dient de ruiter de schwing en de deining van de paardenrug te leren absorberen en afvloeien met zijn enkel-, knie- en heupgewricht. Als de ruiter dat kan, dan zal de onderrug van de ruiter in staat gesteld worden veerkrachtig te zijn en het paard te volgen in zijn bewegingen.

De verlichte zit kan in stap, draf én galop en helpt de ruiter om de bewegingen van het paard door zijn lijf heen te laten vloeien en zijn zwaartepunt boven die van het paard te houden. Enkel- knie en heupgewricht dienen daarbij soepel en elastisch de bewegingen te laten afvloeien. Houd de ruiter ergens vast, dan 'stokt' het lichaam en geeft de ruiter een stijf beeld. Dit kan resulteren in bijvoorbeeld een hoofd wat onrustig beweegt, onrustige benen en/ of armen.



Het enkel-, knie- en heupgewricht moeten soepel en buigzaam de bewegingen van het paard absorberen en weer laten afvloeien.



De onderrug van de ruiter moet flexibel de deining van de paardenrug kunnen volgen.

Tevens gebruik ikzelf de verlichte zit in galop als een paard nog niet recht en ontspannen kan galopperen met de juiste voorwaarts, neerwaartse tendens. De rug is dan gespannen en strak en het is in dat geval beter deze te ontlasten door uit het zadel te blijven. Het is hetzelfde als doorzitten op een paard die zijn rug niet ontspannen heeft, dat gaat ook niet en is zelfs schadelijk.



Het is leuk en nuttig om variaties aan te brengen als de verlichte zit in stap, draf en galop goed gaat. Je kunt dan je armen opzij brengen en van links naar rechts draaien. Een goede oefening in alle 3 de gangen die de souplesse van de ruiter verbeterd, maar ook bijdraagt aan meer balans en coördinatie.

Het opzij brengen van de armen en van links naar rechts draaien is een goede oefening voor meer balans en coördinatie.

LICHTRIJDEN

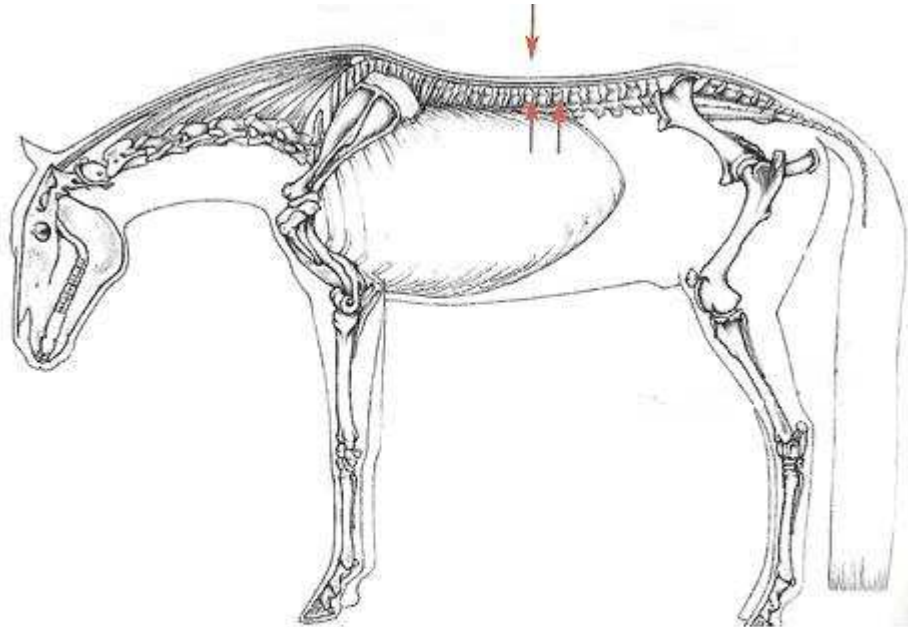
Tijdens het lichtrijden in draf is het essentieel dat de ruiter zijn bovenlichaam de juiste positie heeft t.o.v. de rest van zijn lijf. Alleen op die manier kan de ruiter ook daadwerkelijk 'licht' lichtrijden, zonder het paard te storen in zijn bewegingen.

Hoe ontstaat het lichtrijden eigenlijk?

Lichtrijden ontstaat doordat de paardenrug in draf omhoog en omlaag veert. Als het paard zijn lange rugspier ontspant en de voorwaarts neerwaartse tendens bereikt, dan schwungt de rug omhoog en omlaag. Het ene paard heeft dit van nature meer als de ander, maar deze deining in de rug komt bij alle paarden voor, ongeacht ras of grootte.

Het omhoog en omlaag bewegen van de rug komt doordat de draf een tweetakt beweging is met een diagonaalsgewijze beenzetting. Daartussen bevindt zich het zweefmoment. Na het zweefmoment landden 1 voorbeen en 1 achterbeen tegelijk. Bijvoorbeeld rechtsvoor en linksachter.

Tijdens deze landing buigen de gewrichten in, met name van de ondervoet. De rug komt op dat moment dus ook omlaag. Op het moment dat het achterbeen wat op de grond staat achter de loodlijn komt en het paard zichzelf afzet, duwt het paard zichzelf weer omhoog en word dus ook de rug omhoog gebracht. De ruiter wordt uit het zadel 'gegooid'.

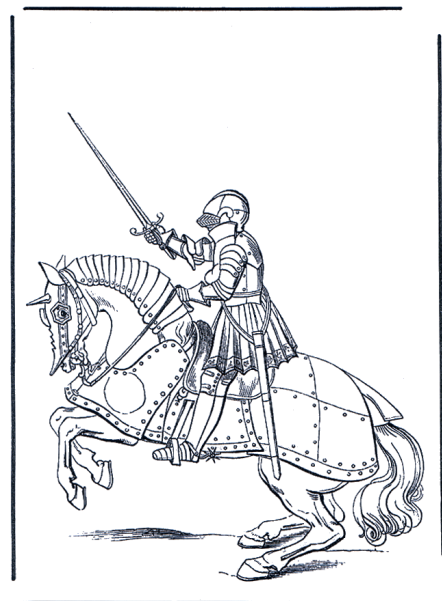


De rug van het paard beweegt in draf omhoog en omlaag. Bij het omhoog komen van de rug, wordt de ruiter uit het zadel gebracht.

Wat is de historie van het lichrijden?

In tijden dat dressuur werd gebruikt om het paard op te leiden als ridderpaard voor in de strijd, hadden we met een hele andere situatie te maken. Ten eerste waren deze paarden puur gefokt voor het verzamelde werk, zodat zij gemakkelijk de sprongen boven de aarde konden uitvoeren in de strijd. Dat was het doel. Er werd dus vooral gewerkt aan verzameling en het afnemen van de stuwkracht. Het is met name de stuwkracht die de rug omhoog brengt om het moment dat het paard zich afzet.

Verder werd er weinig arbeidsdraf gereden. Eigenlijk alleen om zich van A naar B te verplaatsen. De voorkeur ging uit naar de (verzamelde) galop en de passage en piaffe.



Het lichtrijden schijnt aan het einde van de 18^e eeuw zijn opmars te hebben gemaakt. Toen paarden meer en meer voor andere doeleinden werden gebruikt (o.a. de jacht) en niet alleen maar in verzamelde gangen werden gereden, ontstond het lichtrijden. Het was veel moeilijker om goed te blijven doorzitten op een paard die een flinke arbeidsdraf heeft.

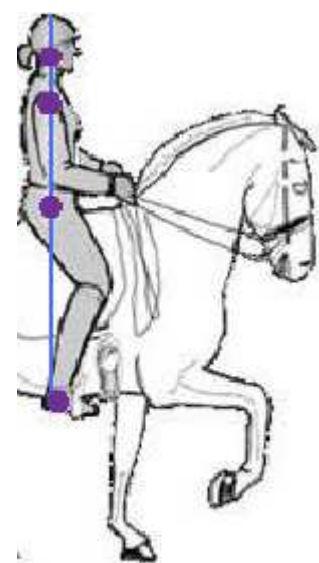
Bovendien kregen de ridders enkele uren per dag zittes aan de longe op ervaren goed opgeleide paarden en had de 'gewone' ruiter hier geen tijd/geduld voor, wat het correct volgen van de paardenrug moeilijker maakt. Dit waren meestal ook geen goed opgeleide paarden die een jarenlange gedegen opleiding hadden gekregen en perfect losgelaten en in balans konden bewegen. Ideaal voor het ontwikkelen van het ruitergevoel.

Verkeerd lichtrijden is dus absoluut belastend voor de paardenrug, maar verkeerd doorzitten net zo goed. Zeker op een paard die zijn rug verkeerd gebruikt. Dat geldt hetzelfde voor de galop. Zitten op een galopperend paard die zijn rug spant is zeker niet aan te bevelen. Kies dan liever voor de verlichte zit en zorg dat het paard correct recht en in balans komt, zodat hij zijn rug kan gaan ontspannen en de voorwaarts neerwaartse tendens bereikt.

Het allerbelangrijkste tijdens het lichtrijden is dat de ruiter de juiste positie heeft met zijn bovenlichaam, aangepast aan het horizontale evenwicht van het paard. Niets is zo belastend voor de paardenrug als een ruiter die achter de beweging komt in draf en hierdoor hard landt in het zadel. Ik ga je een oefening leren die je perfect kan laten voelen wat de positie van je bovenlichaam moet zijn t.o.v. de loodlijn, om ook daadwerkelijk licht te kunnen lichtrijden en zacht te kunnen landen.

De ruiter moet dus leren zijn evenwicht aan te passen aan die van het paard. Er zijn werkelijk ruiters die in een arbeidsdraf met hun bovenlichaam de positie hebben die ze tijdens een piaffe zouden moeten hebben. Dat strookt dus niet en daar gaat het vaak mis.

Voor het beoordelen van een correcte zit wordt gebruikt gemaakt van de zogenaamde ideale lijn. Dit is een verticale lijn waarop een paar punten van de ruiter zich moeten bevinden. Ten eerst het oor, dan de schouder, de heup en het enkelgewricht. Vooral heup en enkel moeten zich altijd op dezelfde lijn bevinden voor de juiste balans.



De ideale lijn



Door, schouder, heup en enkel bevinden zich niet op één lijn.

Deze afbeelding laat zien wat ik bedoel. De ideale lijn van oor, schouder, heup en enkel is er niet. In ieder geval de lijn tussen enkel- en heupgewricht moet altijd verticaal zijn. Ook dat is niet het geval. De ruiter komt hier dus achter de beweging en landt zwaar.

Hier is te zien dat de amazone tijdens het sta-moment in draf haar bovenlichaam achter de loodlijn heeft. Oor, schouder, heup en enkel zijn niet op één lijn. Hierdoor zal de amazone áchter de beweging van het paard komen.



Tijdens het sta-moment behoort de ruiter zich exact op de loodlijn te bevinden. De amazone haar bovenlichaam bevindt zich hier achter de loodlijn.



De ruiter bevindt zich tijdens het sta-moment op de loodlijn.

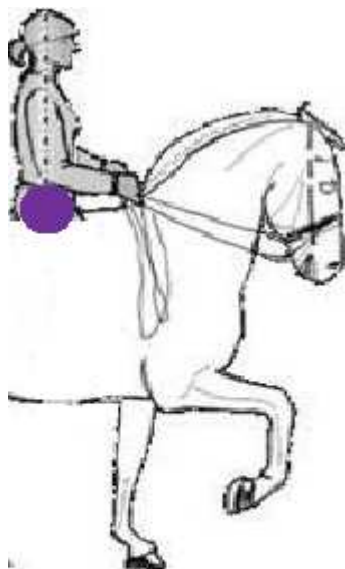
Door de amazone de oefening die verderop in dit e-book volgt, te laten uitvoeren, is haar lichaam tijdens het sta-moment perfect op de loodlijn en vormen oor, schouder, heup en enkel één lijn. Hierdoor zal ze de beweging van het paard kunnen volgen en zachtjes landen in het zadel.

Het resultaat van deze zachte landing is dat de amazone haar bovenlichaam, vanaf haar heup, lichtjes voor de loodlijn heeft. Enkel- en heupgewricht blijven zich op één lijn bevinden. Vanuit die positie hoeft de amazone alleen maar haar bekken te kantelen tijdens het sta-moment om op een loodlijn uit te komen.



Tijdens het zitmoment in draf, hoort het bovenlichaam van de ruiter iets voor de loodlijn te zijn. Enkel en heup bevinden zich op dezelfde lijn. Alleen het bovenlichaam komt vanaf de heup wat naar voren.

Lichtrijden komt vanuit je centrum en de ruiter mag niet te veel vanuit zijn benen zichzelf omhoog brengen. Deze beweging moet door de deining van de paardenrug ontstaan.



Probeer licht te rijden vanuit je centrum, alsof je geen benen hebt

Tevens in stap geldt deze ideale lijn. Hier is te zien dat de amazone zich in stap ook achter de loodlijn bevindt en dus zwaar zit. Verder heeft deze houding een remmende werking op het paard. Sterker nog tijdens de halve- en hele ophoudingen wordt gebruikt gemaakt van het bovenlichaam achter de loodlijn om het paard zijn horizontale evenwicht te verplaatsen en zich te (her)balanceren. Als de ruiter constant achter de loodlijn bevindt heeft dit uiteraard niet het gewenste effect meer. Te zien is ook dat het paard zich achter de loodlijn bevindt en heeft niet de gewenste halslengte. Dit heeft direct gevolgen voor de manier waarop de achterhand kan inwerken en op het ruggebruik.



Paard en ruiter bevinden zich beide achter de loodlijn en zijn dus niet in balans met elkaar.



Het paard loopt achter de loodlijn en verbreekt hiermee de verbinding met de rest van zijn lichaam.

Het paard liep met een zogenaamde vals knik en liep hiermee zichzelf letterlijk vast. Hij werd op die momenten ook een flegmatiek paard. Er komt op deze manier geen verbinding met het achterbeen tot stand en het paard breekt letterlijk bij de schoft. Dit heeft uiteraard verkeerd ruggebruik als gevolg.

De volgende afbeelding toont het verschil nadat ik met de combinatie aan de slag ben gegaan. We hebben aan de zit van de amazone gewerkt, maar ook aan de houding van het paard. Die liep zichzelf vast door met een valse knik te lopen. Paard en ruiter zijn nu met elkaar in balans. De ruiter kan het paard volgen in zijn bewegingen en is niet langer een stoorzender.

Ik heb met het paard gewerkt aan de ontspanning (juiste halslengte) door het paard verticaal recht te richten.

De amazone heeft zitles gehad op een ervaren paard aan de longe. Op deze afbeelding komen de 2 voor het eerst weer tezamen met dit prachtige resultaat!



Paard is correct over de rug, spant zijn buikspieren aan en heeft zijn neus op de loodlijn.

Waarom op het buitenvoorbeen/ binnenachterbeen lichtrijden

Het wordt iedere beginnening geleerd. Hoe moet je op het goede been lichtrijden, waar kijk je naar. Op het moment dat de buiterschouder naar voren komt, ga je staan. Klinkt heel technisch en dat is ook waar het gelijk de mist in gaat. De beginnende ruiter wordt niet geleerd te voelen wanneer hij op het goede been licht rijdt. Ook ik was zo'n ruiter die jarenlang moest kijken of ik op het goede been zat en kon dit niet voelen. Ondertussen kan ik zo op mijn gevoel rijden, dat ik het ook gelijk voel, wanneer ik op het verkeerde been lichtrij. Dit komt doordat ik weet hoe de achterbenen van een paard aanvoelen en wanneer hij deze gebruikt. Die kun je niet zien als je erop zit, dus door het te leren voelen bereik je hetzelfde resultaat. En nog beter eigenlijk, want je zult nooit verkeerd meer zitten, dit zal je namelijk gelijk voelen, omdat het dan gek en onlogisch aanvoelt.

De reden dat men ooit bedacht heeft om op het binnenachterbeen en buitenvoorbeen licht te rijden is, dat tijdens het werk op de volte en de zijgangen op die manier het binnenachterbeen kan worden ontlast en de ruimte krijgt om omhoog en naar voren te worden gebracht. De rug van het paard beweegt in draf op en neer, zoals ik al eerder beschreef, maar schommelt ook een beetje van links naar rechts doordat het paard om beurten zijn achterbenen optilt. Deze zijdelingse schommeling mogen we niet beperken en moeten we leren volgen.

Tijdens het doorzitten is het heel belangrijk dat de ruiter met zijn bekken het bekken van het paard volgt, om deze niet te storen in zijn bewegingen.

STA-STA-ZIT

Dan komen we nu bij de oefening waar het in dit e-book allemaal om draait. De oefening waarvan ik zou wensen dat elke beginnende ruiter hem zou leren. Dat iedereen die zich op een paardenrug bevindt deze perfect in balans moet kunnen uitvoeren.

Er zouden heel wat paardenruggen bij gebaat zijn. Zeker te denken aan de paarden die gebruikt worden voor beginnerlessen. Ik hoop dat in de toekomst iedere beginnende ruiter eerst op een equisimulator leert lichtrijden en de bewegingen te volgen, alvorens dit op een paard mag. Veel mensen realiseren zich niet hoe schadelijk het voor een paard is als een ruiter zijn bewegingen niet kan volgen en zelfs belemmerd.



Een equisimulator

Voordat je met deze oefening begint is het aan te bevelen om de verlichte zit in alle gangen te oefenen, zodat je de bewegingen van het paard kan volgen, laten afvloeien en je zwaartepunt boven het paard kan houden.

Om je balans, coördinatie, rompstabiliteit en flexibiliteit te verbeteren ga ik je leren dat je door in een ander ritme als gebruikelijk, licht te rijden, je exact voelt wanneer je in balans zit (eigenlijk staat) of niet. Normaal gesproken is het ritme in draf, sta-zit-sta-zit enzovoort. Wat ik je wil vragen te gaan doen is sta-sta-zit-sta-sta-zit enzovoort. Klinkt eenvoudig, maar het valt voor de meeste ruiters niet mee. Je zal merken dat als je je balans verliest, je automatisch ook achter de loodlijn komt en in het zadel ploft.

Het is vergelijkbaar met het wisselen van been, alleen blijft je dan 2 keer zitten. Het gaat erom dat je 1 fase in de draf overslaat om op het nieuwe buitenvoorbeen te kunnen lichtrijden.

Je leert hierdoor om bovenin (als je staat) de bewegingen op te vangen, te absorberen en weer te laten afvloeien door je lijf. Dit lukt alleen als je bovenlichaam de juiste positie heeft.

Tips:

- Doe deze oefening om te beginnen aan de longe, zodat je niet met het paard bezig bent en alleen op jezelf hoeft te letten.
- Zeg het ritme wat je wilt hard op of in je hoofd. Bij sommige mensen raken de hersenen in de war en moeten gedeprogrammeerd worden.
- Doe het om te beginnen 1 keer. Dus 1 keer sta-sta-zit en ga dan weer even gewoon lichtrijden. Heb je je balans hersteld, dan doe je het nogmaals. Probeer het steeds vaker achter elkaar te doen, totdat je het constant dit ritme kan aanhouden.
- Steeds als je van been verwisseld kun je 1 keer sta-sta-zit doen. Merk je gelijk of je nog goed in balans bent.
- Film jezelf en analyseer je houding m.b.v. de informatie die ik je in dit e-book en de video heb gegeven.
- Analyseer met diezelfde informatie de houding van andere ruiters, dit is erg leerzaam. Bijv. je stalgenoten die aan het rijden zijn, of bijv. op een wedstrijd terrein of m.b.v. foto's in paardenbladen.
- Je kunt deze zitoefeningen perfect oefenen tijdens een buitenrit of tijdens de warming-up en/of cooling down van je paard.
- Zoek een stalgenoot die net als jij bereid is tijd te steken in het ontwikkelen van meer balans en een betere zit en spreek met elkaar af om 1 keer per week elkaar aan de longe te helpen.
- Onthoud goed dat je nooit bent uitgeleerd als ruiter en zeker niets als het gaat om het ontwikkelen van een onafhankelijke zit.



HET ZADEL

Het zadel speelt een belangrijke rol als het gaat om de houding & zit van de ruiter. Tegenwoordig zijn zadels met een diepe zit en veel kniewrongen erg in trek bij veel ruiters. Deze zadels dwingen de ruiter letterlijk in een bepaalde houding en dat is niet altijd ten goede van de ontwikkeling van een correcte houding. Ze geven veel te veel verkeerde steun en de ruiter leert niet meer goed om zelf correct te zitten. De benen worden in een bepaalde positie gedwongen, terwijl de ruiter door in balans te zijn en het paard goed te leren volgen, vanzelf ook de juiste beenligging ontwikkeld.



Een zadel met een gedwongen zit, is niet aan te bevelen voor het ontwikkelen van een correcte houding op het paard. De ruiter wordt in een houding gedwongen zonder dit zelf te ontwikkelen.

Vroeger heb ik ook veel in dergelijke zadels gereden en vond het toen heerlijk. Lekker makkelijk, zeg maar. Als ik dan eens op bijvoorbeeld een springzadel zat zonder al die poespas, dan had ik letterlijk het idee er elk moment af te kunnen vallen. Dat als het paard één schijnbeweging zou maken, ik er gelijk af zou liggen.

In de praktijk viel dat wel mee en was het vooral een kwestie van wennen, maar het verklaard wel hoe 'vast' je zit in een zadel met een gedwongen zit.

Ondertussen heb ik zelf al jaren niet meer zo'n zadel, maar tref ik er zo nu en dan nog wel een bij een klant waarvan ik het paard even wil aanvoelen. Ik krijg op zo'n zadel binnen 5 minuten (en dat is echt niet overdreven), last van mijn enkels. Het zet mijn been vast en mijn enkelgewrichten kunnen de schokken niet meer goed absorberen en laten afvloeien. Eraan terugdenkend weet ik dat ik vroeger dus ook vaak last van mijn enkels had tijdens het rijden. Nadat ik afstapte deed het lopen enkele meters zeer, waarna de pijn weer verdween. Alsof je enkel op slot wordt gezet en weer even los gemaakt moest worden.

Het belemmerd de ruiter dus om zelf een goede zit te ontwikkelen. Het lijkt dan of je goed kan zitten, maar als alle steun verdwenen is voelt het ineens heel anders aan. Ik ben er dus geen voorstander van omdat het feitelijk symptoombestrijding (slechte zit) is en de oorzaak van het probleem niet aanpakt. Die oorzaak is een slechte balans, het niet kunnen volgen van de bewegingen van het paard en vastzetten van de gewrichten die hierdoor de bewegingen niet kunnen laten afvloeien.

Natuurlijk speelt het paard ook een rol hierin. Op een paard wat zijn lichaam niet goed gebruikt, scheef is en zijn rug niet loslaat, kun je nooit een goede zit ontwikkelen. Sterker nog een paard die zijn rug niet correct gebruikt, heeft geen schwung in zijn rug en is dus 'hard' in zijn lijf. Met name de rug voelt dan als een plank. Niet echt ideaal voor de ruiter zijn rug, die ook de schokken moet opvangen. Voor het paard zijn rug evenmin gezond, want de ruiter 'bonkt' op de rug en veert niet.

Beide gaan dus samen. Werk aan het recht zijn, de losgelatenheid en de balans van je paard en werk aan je zelf, dan pas kunnen ruiter en paard samensmelten tot één geheel en een harmonieus beeld gaan vormen.