



Instructiekaart voor leerling/cursist: Naam: Datum: Stagebedrijf:		!8 Op- en afstijgen	
--	---	--------------------------------------	--

Exameneis:

Op- en afstijgen

Stilstaan bij het opstijgen

Ruiters moeten leren het paard stil te laten staan bij het op -en afstijgen. Dan moet het paard ook **na het opstijgen** nog even stil blijven staan... totdat de ruiter voorwaarts vraagt. Dit heeft niets te maken met rijkunst, maar wel met opvoeding. Omwille van de duidelijkheid (rust) en de veiligheid maakt de ruiter afspraken met het paard, **dit** doen we **zo!** De beginnende ruiter wordt geholpen bij het opstijgen, stap voor stap, op weg naar zelfstandig en zonder hulp kunnen opstijgen en het paard tegelijkertijd laten stilstaan.

Wanneer de ruiter staat voor wat hij zegt, in ook de kleine dingen consequent is (steeds hetzelfde vraagt op dezelfde manier) zal het paard vertrouwen in hem hebben en daardoor beter opletten. Een paard let op de **leider** van de 'groep'. Wanneer de ruiter onzeker is zal het paard zich **niet geleid** weten en zelf initiatieven gaan ontplooiën; zoals weglopen bij het opstijgen.

Jonge of onopgevoede paarden leren stilstaan

Stilstaan bij het opstijgen leren we het jonge of onopgevoede paard samen: de handige ruiter **met** een helper op de grond. Kies een rustige plek en neem de tijd, zorg steeds dat het paard kalm is en blijft, of wordt.

Raakt het paard in de stress, sta dan (steeds) alleen maar even heel stil (FREEZE) en ontspan, haal kalm adem en wacht tot het paard ook weer ontspant (2 sec, 10 sec, 1 min?) niet vechten, steeds stilzetten en wachten... dan weer verder.

Het paard dat makkelijk uitzwaait zetten we (niet te dicht) op de hoefslag langs de rand van de rijbaan. Het paard dat steeds volle kracht vooruit (of achteruit) wil, zetten we met zijn neus (resp. achterhand) richting de hoek van de rijbaan.

De helper kan afhankelijk van het op te voeden paard verschillende posities kiezen. Vaak is het handig om aan de bolle kant van het paard te gaan staan. Als het paard 'uit' wil stappen doet het dat naar de bolle kant.

Schoolpaarden die (niet) stilstaan

Veel schoolpaarden kunnen wel stilstaan maar doen het niet altijd omdat de ruiter naar de smaak van het paard niet 'handig' genoeg is. Onzekere of trage ruiters, maar ook ruiters die steeds aan de kant gaan voor het paard, gaan het paard nog niet alleen stil kunnen laten staan.

In het begin staat de helper bij de beginnende ruiter aan het paard en houdt het paard wakend onder controle. Te stevig of te los vasthouden is niet handig, elk paard is anders. Gevoelig aan de hulpen staande paarden gaan op lichte teugeldruk al achterwaarts. Ook wanneer de ruiter met een zweepje wil opstijgen en daarmee iets teveel wappert kan dat al een goede reden zijn voor een consequent opgevoed paard om te doen wat hij er van begrijpt en denkt dat er gevraagd wordt; 'beweeg je weg van de zweep'.

Wanneer de ruiter wat meer controle krijgt gaat de helper steeds verder weg staan. Wanneer de helper bij het (zonder hulp) opstijgen en stilstaan een positie inneemt 1 a 2 meter voor het hoofd... dan heeft de helper nog steeds veel controle over de situatie en het paard maar de ruiter ervaart het alsof hij het alleen doet.

Spaanse paarden leren in Spanje vaak met een losse teugel stil te staan terwijl de ruiter opstijgt. Neemt de ruiter bij deze en andere fijn opgevoede of hoger opgeleide dieren alleen al de teugel op verbinding, dan beginnen ze al achteruit te lopen, zo heeft hij dat geleerd; 'reageer op het fijnste signaal' ! Daar mag de ruiter/instructeur niet boos op worden, dat moeten we begrijpen en er zelf mee leren omgaan. Niet elk paard is hetzelfde, kan of verdraagt hetzelfde of heeft hetzelfde geleerd.

Ruiters moeten zich bewust worden van al hun signalen door te kijken naar wat het paard met hun signalen doet. Op hetzelfde signaal doet hij het (elke keer) weer, let maar op! Paarden zijn uitermate consequent. Als de ruiter blijft doen wat hij doet blijft hij krijgen wat hij de eerste keer kreeg. Wanneer de ruiter hoopt op een ander antwoord is misschien de vraag niet juist gesteld.

Opstapjes

Op steeds meer stallen is het gebruikelijk om op te stijgen vanaf een opstapje. Dat is goed omdat uit onderzoek is gebleken dat het **veel beter** is voor de paarden en het de bomen van de zadels langer heel en 'recht' laat. Ook het aansingelen hoeft dan niet zo ultra strak meer te gebeuren. Het zadel zakt minder snel weg wanneer de ruiters gebruik maken van opstapjes. Opstijgen vanaf de grond is **letterlijk** veel zwaarder voor het paard. Ook de soepelste ruiter komt toch met het volle gewicht naast het zwaartepunt paard een moment op de linkerbeugel. Het zadel drukt dan rechts tegen de schoft naar links. Wanneer dat dag in dag uit gebeurt, met zo'n 50 tot 80 kg, dan mag je niet verwachten dat dit geen schade toebrengt aan het weefsel. De schoft van een paard is NIET Ikeaproof!

Het moet echter ook niet zo zijn dat een ruiter niet meer **zonder** krukje kan opstijgen. Als dat zo is moet er toch gewerkt worden aan de conditie en de souplesse van de ruiter.

Laatste controle en aansingelen

Voor het opstijgen controleert de ruiter - evt. samen met de helper/instructeur - nog één maal het zadel en het hoofdstel: ligt alles goed, zit alles goed, niets kapot...

Bij het opzadelen is de singel losjes om de buik gelegd. Nu we gaan opstijgen singelen we pas aan. Singelen doet een ruiter rustig, niet gehaast, niet rukken en zeker niet te strak willen. Liever 5 minuten stappen onder het zadel en dan wellicht nog een gaatje erbij.

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom een paard gestrest kan reageren op het aansingelen:

- spierpijn van gisteren
- serieuze rugproblemen door verkeerd bewegen onder de ruiter
- gekneusde ribben van te strak singelen
- drukkingen en schuurplekken van de singel of het zadel
- door voorgaande ervaringen met ruw/sjorrend gedrag
- niet goed passend zadel
- omdat hij zijn ruiter niet serieus neemt

Veel paarden die reageren op het singelen doen dit dus met een goede reden. De ruiter toont hier begrip voor, maar blijft duidelijk naar het paard.

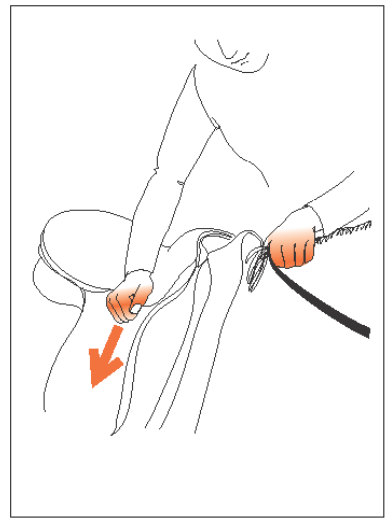
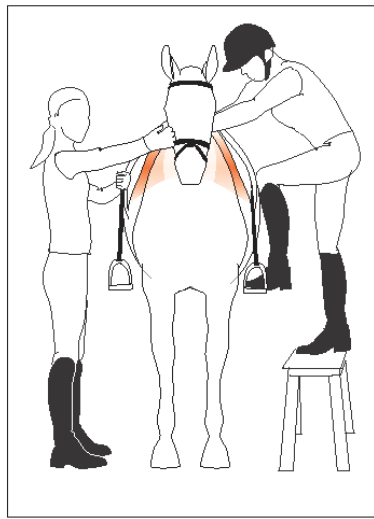
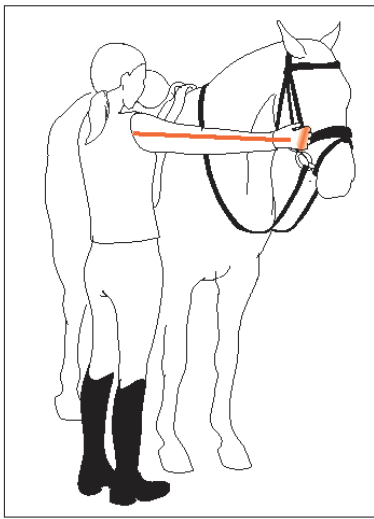
Zorg steeds dat singels passen bij het paard. Een (te) korte singel levert het paard veel gedoe en gepluk aan stoten op. Veel paarden ademen in en houden de lucht even vast tot de ruiter 'klaar' is... Met een iets langere singel kan het paard gewoon even deze ruimte nemen. Deze ruiter moet vaak al wel 'nasingelen' **direct** na het opstijgen omdat het paard uitademt zodra de ruiter goed en wel zit.

*Op sommige rijsscholen singelt de helper of de instructeur **het laatste gaatje**, het liefst wanneer de ruiter **is opgestegen**. Dat is voor de paarden het rustigst. Het verdient aanbeveling het laatste gaatje aan de rechterkant te singelen.*

Opstijgen

Om correct op te stijgen, gaat de ruiter links naast de schoft op het krukje of opstapje staan, met het gezicht naar het paard, kijkend naar het hoofd. De ruiter neemt met de rechterhand de teugel(s) op. De linkerhand neemt dan de linkerteugel over op zo'n manier dat hij tussen pink en ringvinger komt te liggen.

De ruiter neemt de rechterteugel, tussen duim en wijsvinger, van boven naar beneden in de linkerhand en maakt deze met de rechterhand iets korter dan de linkerteugel. Wanneer het paard een beetje naar rechts kijkt zal het minder makkelijk van de ruiter wegdraaien of uitzwaaien met de achterhand naar rechts.



Met de linkerhand, waarin de teugels en eventueel een zweep, pakt de ruiter nabij de schoft een stevige pluk manen (met huid en haar) vast. De ruiter plaatst de linkervoet met de bal op het voetstuk van de stijgbeugel, zonder hierbij met de punt van de voet het paard te raken, de linkerknie komt aan zweetblad. De rechterhand pakt niet de voorboom, niet de achterkant van het zadel, maar pakt over het zadel heen: het zadelrokje of de stijgbeugelriem.

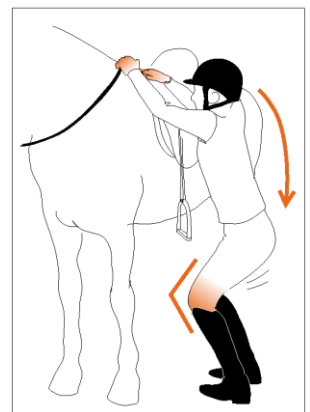
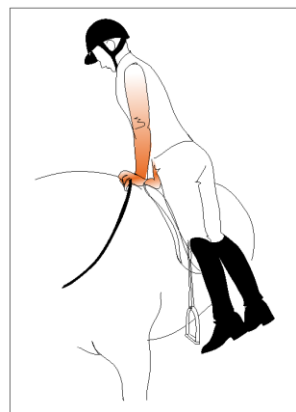
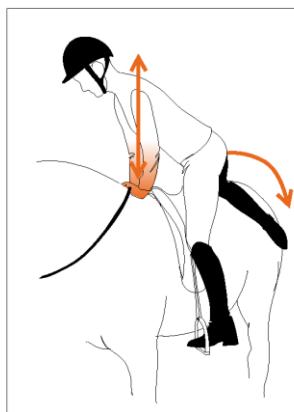
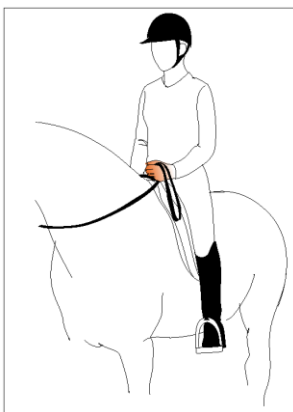
De ruiter zet met het rechterbeen af en steunt zo min mogelijk op de linkerbeugel, brengt het rechterbeen met een zwaai over het paard terwijl hij steun bewaart op de rechter beugelriem en de linkerknie. Dan eerst steunend op beide dijen komt de ruiter rustig met het gewicht in het zadel. De rechtervoet gaat dan van buiten naar binnen in de beugel. De ruiter neemt de teugels in beide handen.

De helper zet **eerst** het krukje opzij, controleert de singel en meet en vergelijkt de maat van de beugelriemen. De helper stapt achteruit en de ruiter laat het paard wachten. Dan pas geeft de ruiter het stapsignaal en stapt met paard weg.

Bij jonge paarden moet bij het opstijgen een beentje worden gegeven zodat het zadel stil blijft liggen tijdens het opstijgen. Zeker een jong paard verliest makkelijk zijn balans als we er aan gaan 'hangen'. Ook mag de ruiter niet direct of te plotseling met het volle gewicht in het zadel komen maar moet dit **geleidelijk** doen. Even wat meer steun op de dijen en beugels laten en zo de zit tijdelijk iets verlichtten. De beugels worden, bij het jonge paard, door een helper aan de voet van de ruiter gedaan. De ruiter wacht tot het paard wat ontspant en brengt rustig wat meer gewicht op de rug. Spant het paard nu de rugspier, wacht dan weer even. Ook bij het allereerste stappen en draven is de ruiter uiterst voorzichtig met gewicht in het zadel (vermijd 'stoten' of 'ploffen').

Afstijgen

Neem de teugels gekruist in de linkerhand. Steun met de linkerhand voor de schoft op de manenkam. Steun met de rechterhand direct naast de voorboom op het zadel. Neem de rechtervoet uit de stijgbeugel. Met het strekken van de armen **en** tegelijk de schouders omlaag duwend drukt de ruiter zich omhoog. Het gestrekte rechterbeen wordt rustig in één zwaai over het kruis van het paard gebracht, zonder dit aan te raken. De rechterhand mag nu steunen op het zitvlak van het zadel, deze zorgt dat het zadel recht op de rug blijft. Dan sluit het rechterbeen tegen het linker. Vervolgens neemt de ruiter de linkervoet uit de stijgbeugel.



Een ruiter die nu in evenwicht op zijn handen steunt kan, wanneer gevraagd, zo weer het rechterbeen over het paard brengen en gaan zitten.

Heel even bewaart de ruiter het evenwicht, trekt de knieën samen een weinig omhoog langs het zweetblad, zet zich daarmee af voor de sprong en landt met gebogen knieën, verend op de grond, de teugels in de linkerhand.

De ruiter die zich, vlug of langzaam, zonder ondersteuning van een helper laat zakken maakt het voor het paard zwaarder.

De ruiter gaat naast het hoofd van het paard staan en de teugels worden iets onder de kin, in de volle rechterhand vastgehouden, met de wijsvinger ertussen.

Afhankelijk van het bit dat gebruikt wordt moet de ruiter het paard zeker niet te kort onder de kin stevig vast pakken. De enkel gebroken trens 'klapt' dan samen en vormt een dikke punt die in het gehemelte van een paard kan drukken. Om te weten hoe dit voelt kan de ruiter eens met twee vingers aan de zijkant van de mond (waar geen tanden zitten) aan het bit voelen terwijl het in de mond ligt en hij tegelijk de teugels kort onder de kin vast neemt (zie ook Bitten en bitwerking).

Bij jonge paarden worden de beugels door een helper van de voet genomen en wordt de ruiter die nu wel naar beneden 'glijdt' stevig door de helper ondersteund. De ruiter 'glijdt' nu expres om het paard niet te laten schrikken van een snelle beweging. De ondersteuning van de helper maakt het voor het paard lichter. De ruiter en de helper doen er bij het eerste afstijgen alles aan om te voorkomen dat het paard nu door een verkeerde, onbedoelde beweging onrustig wordt. Wees er op bedacht dat het paard een paar passen kan **weg** stappen van de ruiter, als deze afstijgt. Veel jonge paarden zijn er **niet meer** op bedacht dat er een ruiter op hun rug zit, die voel je namelijk wel maar die zie je niet! Wat je niet ziet, dat is er niet dus... als er dan ineens iets heel groots achter je linkeroor vandaan komt schrik jij je suf; 'Oeps, een mens, die had ik even niet zien aankomen...'!