



Instructiekaart voor leerling/cursist: Naam: Datum: Stagebedrijf:		!10 De Onafhankelijke zit	
--	---	---	--

Exameneis:

De onafhankelijke zit

Bijna elk paard heeft van nature de neiging om iets of meer scheef te gaan. Dat komt meestal niet omdat echt hij scheef is maar omdat hij **gewend** is zich zo te bewegen, zo te liggen of zo te staan.

Net als paarden hebben mensen ook een 'voorkeur' voor links of rechts als het om bewegen gaat.

Zonder daar verder over na te denken;... zal de een rechts en de ander links schrijven, we vouwen onze handen met steeds bijvoorbeeld de linkerduim boven. Wanneer we benen over elkaar leggen doen we dit ook meestal met hetzelfde been, bijvoorbeeld; met het linkerbeen steeds over het rechterbeen. Als we gaan lopen beginnen we meestal met hetzelfde been, vaak steunt iemand tijdens het lopen net iets meer op het ene dan op het andere been. Als we ergens moeten wachten (op de bus) doen we dit ook vaak steunend op één been. Staan en zitten **kunnen** we meestal wel recht maar over het algemeen hangen we in onze rug, op één been, met één schouder opgetrokken en ons hoofd scheef er bovenop. .

Terug naar de paarden. Paarden steunen en leunen dus ook; zoals mensen leunen en kunnen hangen 'in hun vel'. Ook scheef en krom. Ook zij staan graag op één bepaald been te steunen als ze moeten wachten, **vooral** als ze zich daarbij 'vervelen'. Ook bij de paarden heeft iedereen zijn of haar eigen 'loopje'. Paarden weten precies wie er aan komt! Dat horen ze aan de takt en het ritme van je passen en dat zien ze aan de jouw 'zo eigen' manier van bewegen.

Wetenschappers noemen dit individuele bewegingspatronen. Patronen omdat je ze steeds herhaald, als je iets op een bepaalde manier gewend bent te doen zal je dat altijd zo doen. Alles wat je heel vaak doet wordt je 'vanzelf' beter in... Bewegingsfouten, voorkeuren voor links of rechts, niet functionele patronen of op een niet zo economische manier bewegen, teveel moeite doen... het zit er bij ons allen **heel diep** ingebakken. En de paarden doen gezellig mee! Liever lekker aan de ruif hangen met een been op rust, dan dat hij zichzelf bij elkaar raapt, zijn rug recht, zich aldus verzameld en opricht om een potje te gaan sporten. Want waarom zou hij... ? Het eten licht voor zijn neus, geslapen had ie al en reproductie (seks) heeft ie de ballen niet voor ... ?

En toch probeert hij het als we het netjes vragen

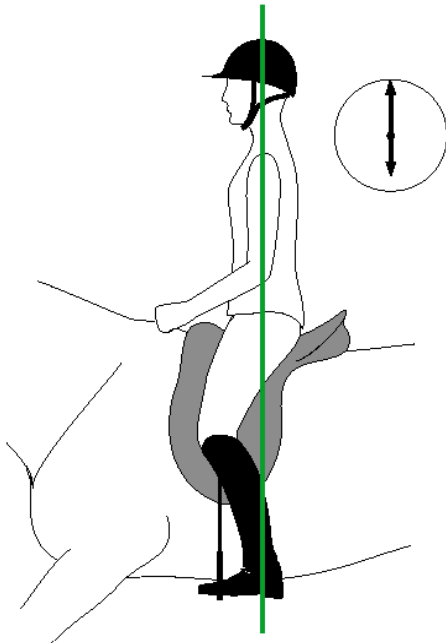
Als een rijpaard dag in dag uit met 65 kg op de rug, meer op het ene dan op het andere been steunt is het te begrijpen dat dan dat ene been eerder versleten is. Om een paard gezond te houden onder het zadel moet het paard aan beide zijden en alle benen gelijk worden getraind zodat het de spieren aan beide zijden van het lichaam harmonisch (even veel) ontwikkelt. De natuurlijke neiging tot scheef gaan zit zo diep dat de meeste paarden dit altijd een beetje zullen blijven proberen, maar... De goed zittende, met evenwicht werkende ruiter, leert het paard (tijdens het werk onder het zadel) op **eigen** benen lopen. Evenwicht **MOET** als rode draad door de HELE opleiding van ruiter en paard lopen. De ruiter zal leren hier **voortdurend** rekening mee te houden.

In 2013 is het Scala der Ausbildung gemoderniseerd. Nu heeft 'Evenwicht' een eigen vaste plaats gekregen in dit beproefde Duitse opleidingstraject voor paarden. Aan Evenwicht wordt dus van nu af aan, vanaf de eerste training of les, aandacht gegeven.

Een soepele en buigzame, opgerichte en tegelijk diepe, neutrale evenwichtige zit is noodzakelijk. Zowel om in de oefeningen het paard niet te storen als om precies de juiste hulpen en heldere signalen te kunnen geven. De goed zittende ruiter laat de zwaartekracht veel van het werk doen. De juiste minimale inwerking, het paard rijden op lichte hulpen, begint bij en kan niet zonder de juiste zit.

Eerste voorwaarde voor de juiste zit van de ruiter is een redelijk passend zadel. De grootte van het zadel moet enigszins in overeenstemming zijn met de maat van het zitvlak van de ruiter: het diepste punt van het zadel moet net voor het midden liggen. Ligt het diepste punt daarentegen achter het midden, dan glijdt het zitvlak van de ruiter naar achter. Zo ontstaat onder andere een 'stoelzit' (zie verder).

Een soepele en ongedwongen zit is de basis van elke betere prestatie van het paard. Een goed op de plaats zittende ruiter ontspant de bekkenbodembodem- en bilspieren waardoor **de beide zitbeenderen doorlopend zeer duidelijk in het zadel te voelen zijn**. Er is gebleken dat de omvang van het zitvlak van de ruiter hierbij niet van invloed of belang is.

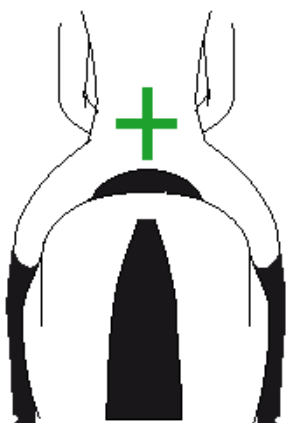


De ruiter zit doorlopend 'in het lood': op 'zes uur' en op het diepste punt van het zadel.

Wanneer het paard lekker doorloopt zit de ruiter 'stil' en mee in de beweging. Het bovenlichaam van de ruiter is, als alles perfect is, zo stil als dat van de Afrikaanse vrouw met een schaal op haar hoofd. Het onderlichaam van de ruiter vanaf de taille wordt (grotendeels) bewogen door het paard. Zo vangt de ruiter beweging op. Dit toestaan van de beweging doet de ruiter, met het onderlichaam, op dezelfde wijze, in alle zittende oefeningen in alle gangen.

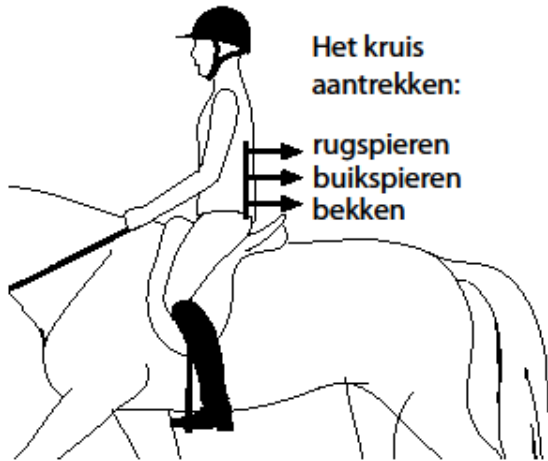
Doet de ruiter dit opvangen van de beweging correct, dan stoppen handen, hoofd, ellebogen, knieën en voeten acuut met waaien, zwaaien, flapperen en klapperen. Echt zo goed zitten dat elk paard blij van je wordt is niet gemakkelijk, maar met geduld en toewijding wel te leren.

Door een geringe oprichting = het licht uitvlakken van onderste de S-vormige kromming van de wervelkolom en het daardoor verlengen in de onderrug (lumbaal gebied = lendenen), verkrijgt de ruiter deze functioneel soepele lendenen.



Bij onverhoedse en onverwachte bewegingen blijft de ruiter flexibel, gaat niet klemmen of knijpen maar herstelt (= kerncoördinatie) het evenwicht (kernstabiliteit) door onder andere Gewichtshulpen voor Evenwicht. Daarbij is het van belang dat de lendenen (het kruis van de ruiter) loodrecht (haaks en verticaal zuiver) op het paard gericht blijven.

Het 'kruis' moet zonder enige verkramptheid matig aangespannen (uitgevlakt) kunnen worden: hierbij mogen de lendenen niet hol of stug worden. De steeds soepele mede-'werking' van het kruis (de lendenen) is voor de zit van grote betekenis. In dit gebied, de onderrug ofwel de lendenen van de ruiter kunnen alle bewegingen van het paard zonder schokken of storen opgevangen worden. Een ongestoord paard komt tot betere prestaties en heeft hoogstwaarschijnlijk meer lol en minder stress tijdens zijn werk.



Aanspannen / uitvlakken van het kruis (lendenen).

De rug van de ruiter moet buigzaam zijn, maar moet indien nodig ook sterk en minder buigzaam kunnen worden. Buigzaam om de kracht van eventuele schokken te breken, sterk en stevig, zodat het paard zich daartegen kan, respectievelijk moet afzetten.

De schouders dienen volkomen ontspannen te zijn: opgetrokken schouders maken niet alleen het bovenlichaam maar ook het 'kruis' en de armen stijf.

Het hoofd moet zonder de kin vooruit te steken recht worden gehouden. De blik is over het hoofd van het paard heen gericht.

Het aanleren of ontwikkelen van de onafhankelijke zit = drie fases

De **ontwikkeling van de zit** van de ruiter kan worden onderverdeeld, aangeleerd, verbeterd **en** beoordeeld in drie stappen, delen of fases. De drie stappen zullen steeds op een volgend niveau terugkeren.

Onze beweging en de besturing ervan (= motoriek) ontwikkelt zich van grof naar fijn, van groot naar klein, van buiten naar binnen. Eerst ontwikkelt de ruiter zelf (een bepaalde mate van) **het horizontaal en verticaal evenwicht**, daardoor ontstaat er (steeds meer) functioneel spiergebruik. Door niet meer te doen dan nodig vindt de ruiter de voor de taak gevraagde optimale vormspanning (**functionele spierspanning**) en daarom kan de ruiter (steeds beter) **mee en of 'in'** de beweging blijven wanneer gewenst (zie ook de drie fases van de onafhankelijke zit).