



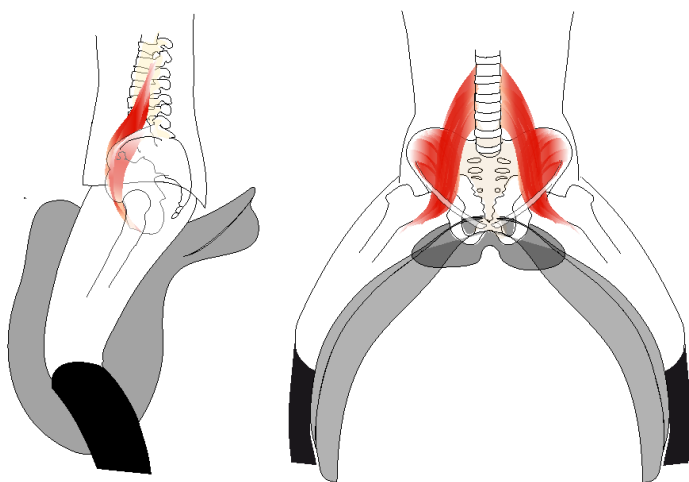
Exameneis:

Fase 1: de ontwikkeling van het onafhankelijk evenwicht van de ruiter

- Kern- coördinatie = is de romp in balans **brenge**n.
- Gewicht in evenwicht **werkt** loodrecht (haaks op of zuiver verticaal).
- Kernstabiliteit = evenwicht **bewaren** vanuit het zwaartepunt van de massa (het middelste midden) van de ruiter.

Het eerste dat een ruiter leren moet is het vinden van, en het bewaren van, eventueel later het werken met, het beïnvloeden en verbeteren van, het gezamenlijk verticaal zuiver evenwicht, onder 'alle' omstandigheden en met niet één maar vooral diverse paarden.

Met de twee zitbeenknobbels nadrukkelijk in het zadel regelt het onderlichaam, aangestuurd door de onderrug, het onafhankelijk evenwicht. Je bekken kan vanuit je onderrug losjes aangestuurd worden: kiepen en kantelen/c.q. rollen, naar voren en naar achteren, naar links en rechts en alles daar tussenin. Denk aan Latijns- Amerikaans dansen.



M.illio psoas = de balansspier is actief als de ruiter onafhankelijk zit

Te paard en met de juiste spier (ont-) spanning laat de ruiter, op grond van zijn evenwichtsreflexen, dit spierenspel meer 'gebeuren' dan dat hij actieve spierarbeid verricht. De ruiter staat op deze wijze het onderlichaam toe in het zadel te kunnen 'kleven', de beweging van het zadel onafhankelijk te volgen, dus zonder dat andere lichaamsdelen zoals het bovenlichaam en de ledematen daardoor in beweging komen.

Hierdoor alleen moet de ruiter zich te paard weten te houden, dus zonder hulp van armen en benen nodig te hebben en zonder dat hij steun aan tuig of paard behoeft. Dit betekent dat de ruiter zonder zijn evenwicht te verliezen armen en benen onafhankelijk ieder hun eigen handelingen kan laten verrichten.

Het zitvlak (en vooral de bekkenbodemspieren) moet losgelaten en niet samengeknepen worden, opdat de ruiter zo diep mogelijk in het zadel zit. Men dient te streven naar **relatieve** ontspanning. Dat wil zeggen precies zoveel (vorm)spanning als nodig om het gewicht van de ruiter loodrecht op het zadel/paard te laten inwerken.

De ruiter plaatst zijn zitvlak in het zadel zonder zijn bilspieren of de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen te verkrampen, aan te spannen of ermee te knijpen.

Handelingen en signalen kunnen dan tot een harmonieus samenspel worden samengevoegd, door de ruiter 'georquestreerd'. Aangezien het zwaartepunt van het paard al naar gelang zijn balans, zijn eventuele voorkeur voor links of rechtsom gaan, eventuele anatomische scheefheid en/of natuurlijk de uit te voeren oefening, steeds op verschillende plaatsen kan liggen, moet ook de positie van de ruiter telkens veranderen (dynamiek). Alleen de fijngevoelige, grondig opgeleide ruiter voelt ogenblikkelijk waar het zwaartepunt van zijn paard ligt en kan het dier leren in te balans komen.