



<b>Instructiekaart voor leerling/cursist:</b> <b>Naam:</b> <b>Datum:</b> <b>Stagebedrijf:</b>		<b>!10.2</b>  De onafhankelijke zit, Fase 2	
--	---	---	--

**Exameneis:**

**Fase 2: de ontwikkeling van het functioneel spiergebruik van de ruiter**

*Je kunt spieren op meerdere manieren inzetten. Om te bewegen, maar ook om stil te houden of om kracht te zetten, los te laten, vast te houden. Om de ruiter te kunnen helpen bij het ontwikkelen van de zit is het belangrijk dat een instructeur het verschil ziet tussen fout, beter en goed **en** kan uitleggen aan de ruiter wat wanneer *gewenst* is.*

*Wanneer (een deel) van je lichaam door spieren 'stil' gehouden wordt of zich ergens aan vastklampt, spreken we van een aanhoudende ofwel **statische** spier of -spieren.*

*Je kunt ook door je spieren zorgen dat een deel van jezelf beweegt: dit noemen we **dynamisch**.*

*Wanneer je nog bezig bent je evenwicht te bewaren met armen en/of benen gedragen **te veel** spieren zich statisch, je houdt je vast. We spreken van de juiste dynamische vormspanning wanneer je niet meer of minder spieren gebruikt dan voor het in evenwicht zitten in een zadel noodzakelijk of nuttig.*

**Beweegspieren en vorm- of skeletspieren**

*Spieren hebben we allemaal evenveel, maar in verschillende vormen en maten. De functie verschilt per spier of per spiergroep. Er zijn o.a. buigers, strekkers, draaiers, knijpers, heffers en rekkers.*

*Om mooi **en** functioneel op een paard te zitten en toch ontspannen te zijn, gebruiken we evenwicht. Door evenwicht ontspannen de grote buig- en strekspieren van de romp. Het is de bedoeling dat je spieren in zet voor de taak waar ze voor bedoeld zijn en slechts zolang als dat ze deze taak uitvoeren (= **nageven** bij gewenst resultaat).*

*Er is sprake van juiste **vormspanning** als **beweegspieren** kunnen bewegen wanneer gewenst en niet meehelpen de vorm of het evenwicht te bewaren. De mooie ontspannen doorlaatbare, ontvankelijke houding van de ruiter wordt geregeld door heel veel kleine diep liggende samenwerkende **vorm- of skeletspieren**.*

*Een **ongedwongen** zit, dat wil zeggen: de ruiter gebruikt **niet meer en niet minder** spierarbeid dan noodzakelijk en nuttig voor de gegeven taak.*

*Deze ruiter kan 'stil' zijn aan de beweging, kan zelf bewegen wanneer en zoveel als gewenst. Of, en dat is van een nog groter belang; deze ruiter kan het gezamenlijk evenwicht en daarmee de uiterlijke 'vorm' soepel bewaren en **TEGELIJKERTIJD** (eventueel ten dele) **door het paard bewogen worden**. Dit noemen we de **doorlaatbaarheid van de ruiter**.*

Zonder het bewaren van benodigde vormspanning in de romp zit de ruiter óf te slap óf te stijf in het zadel en kan hij niet in harmonie zijn met (synchroon gaan aan) de beweging van het zwaartepunt van het paard. Alleen wanneer de ruiter functioneel ontspannen op zijn paard zit, zullen ook de corresponderende spieren van het paard zich kunnen ontspannen. Wat weer een noodzakelijke vereiste is voor de volgende stap.

*\*In veel rijvoorschriften vinden we afbeeldingen van 'de wervelkolom in natuurlijke positie'. Deze afbeeldingen echter zijn naar het zich laat aanzien verkregen uit een anatomische atlas. In de medisch wetenschappelijke literatuur wordt steeds de wervelkolom afgebeeld zoals deze te zien is in de 'anatomische (staande) positie'. Deze positie van de wervelkolom wijkt af van de positie van de wervelkolom van de ruiter **STILSTAAND** zittend in het zadel.*