

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!10.3

De
onafhankelijke
zit, Fase 3



Exameneis:

Fase 3: Mee in de beweging, neutraal zitten ten opzichte van de beweging = niet storen

Ten derde leert de ruiter, na het verkrijgen van respectievelijk evenwicht én functioneel spiergebruik, daardóór met de bewegingen van het paard mee te blijven. Mee in de beweging zijn betekend niet dat de ruiter beweegt. De ruiter zit juist stil, er is sprake van een **NIET** doen. Mee zijn betekend dat de ruiter het 'wakend' laat gebeuren, de beweging toestaat. De ruiter beweegt met het zwaartepunt synchroon aan de beweging van het zwaartepunt van het paard, in harmonie met, precies zoveel als, omdat en **doordat** het paard beweegt.



De **doorlaatbare** beweeglijkheid van het bekken, **het toestaan van de beweging**, is een van de belangrijkste voorwaarden voor een goede onafhankelijke, niet storende maar juist ontvankelijke, neutrale, slechts met het gewicht inwerkende **meegaande** zit. Door het zitten (van de grote rug en buikspieren) in onafhankelijk evenwicht, kunnen de dieper liggende buik- en lage rugspieren functioneel het evenwicht van de ruiter bewaren zonder het bekken in een bepaalde stand (voor/achter/links/rechts) 'vast' te zetten.

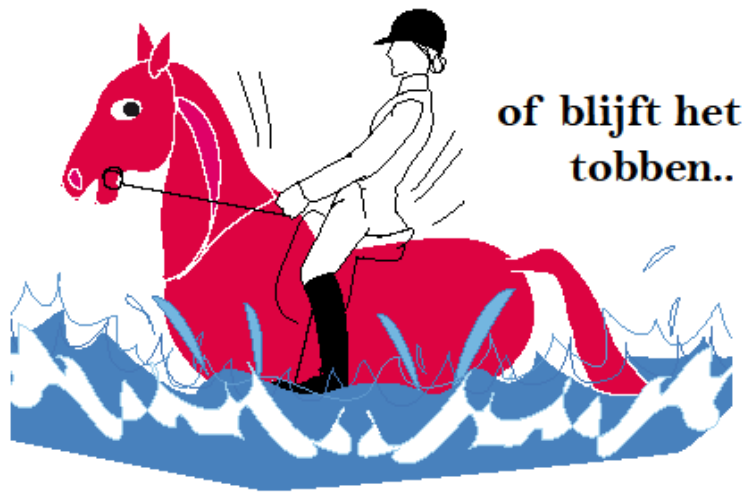
Voorbeeld van gelijke strekking: 'de paarse krokodil'

*Om in de branding aan zee 'bewegingsloos' als een kapitein op een paarse krokodil te kunnen blijven zitten zijn dezelfde vaardigheden nodig als voor het zitten op een paard. Als het (zee-)paard, pas voor pas, golvend voorwaarts gestuwd wordt **door de achterbenen** en daardoor de beweging **over de rug 'rollend' doorgeeft aan de voorbenen** neemt deze het, middels het 'losse' bekken op de golven balancerend, ruitergewicht mee.*

!!! De verticale as van de ruiter (in ieder geval alles boven het midden, de taille) blijft steeds, ook tijdens overgangen en meer abrupte bewegingen, te allen tijde stil aan of wel mee = parallel met de beweging van de centrale verticale as van het paard. Het zwaartepunt van de ruiter is 'mee in de beweging' van het zwaartepunt van het paard wanneer deze verticale assen zuiver synchroon aan en stil ten opzichte van elkaar bewegen.

Dus...

Wie deze drie elementen van de zit werkelijk beheerst, zit méé en met het zitvlak stil ten opzichte van het zadel, heeft al zijn ledematen (extremiteiten) volledig onder controle en is in staat deze zó te houden als noodzakelijk om op de juiste wijze op het paard te kunnen gaan inwerken. Deze ruiter kan onder alle omstandigheden soepel en lenig meegaan met en in alle bewegingen van het paard.



Bij gebrek aan evenwicht of functionele spierspanning in de basis van de zit, kunnen er grote ongecontroleerde bewegingen in de ledematen ontstaan. Wanneer de ruiter de beweging niet kan volgen zal dat als resultaat geven dat knieën gaan klapperen, benen zwaaien, een hoofd gaat mee knikken of de handen op en neer dansen, de ruiter die **niet mee** kan zitten, zit simpelweg **'tegen'**.