



Instructiekaart voor leerling/cursist: Naam: Datum: Stagebedrijf:		!11 De Houding van de ruiter	
--	---	--	--

Exameneis:

De Houding van de ruiter, ofwel de mate van kernstabiliteit van de ruiter

!!! De voorstelling van een zogenaamde voorschreven, correcte houding van de ruiter geeft aanleiding tot een gevaarlijke overschatting van de uiterlijke vorm, het 'plaatje' en heeft daardoor reeds veel onheil gesticht.

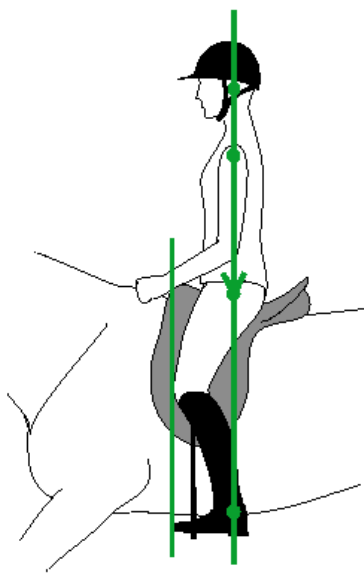
*De instructeur die slechts aanwijzingen geeft over de houding van de ruiter en verzuimd uitleg te geven over een **functionele zit** richt schade aan. Ruiters beginnen veelal jong en de motoriek is nog in volle ontwikkeling. Aanwijzingen als: zit recht, handen stil, knieën aan en tenen naar binnen, zijn zeer contra productief en schadelijk voor de functionele onafhankelijke zit en de nog te automatiseren bewegingspatronen van de ruiter. Bewegingspatronen, de goede en de slechte, leren we al jong eenvoudig aan maar wanneer gewenst toch slechts heel moeizaam weer af.*

!!! Houding ontstaat als vanzelf uit de betere beweging. Werk aan de zit van de ruiter en laat de houding de eerste tijd grotendeels met rust. Aan de houding (het beeld van assen en loodlijnen) van de ruiter lezen we wel steeds de vorderingen in de ontwikkeling van de zit af. Wel naar kijken maar niet aankomen dus! (zie afb. uit ADP)

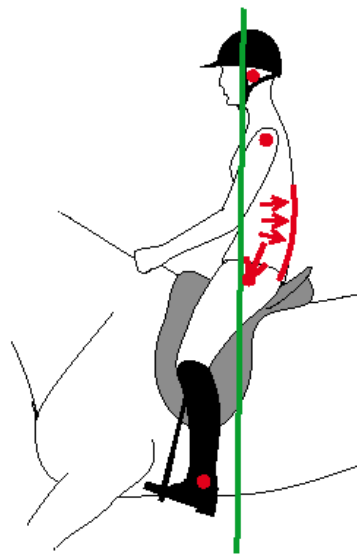
Niemand, laat staan een paard, denkt altijd na over hoe hij ligt of loopt. Het zou zo maar kunnen dat we daarom met zijn allen regelmatig bij de fysiotherapeut lopen. Tot we gaan paardrijden, dan willen we ineens rechtop leren zitten; 'borst vooruit, schouders naar achter'. Maar met alleen een beetje recht zitten komt een ruiter nergens. Gelukkig komt er weer steeds meer aandacht voor het 'zitten' van de ruiter. Vooral in de Neoklassieke Dressuur wordt tijd besteed aan de opleiding van de ruiter, de fysiologie en de functionele 'mechanica' van de ruiter.

Functioneel zitten is niet altijd 'mooi' in de houding zitten, maar iemand die **echt mooi** zit is **ook** functioneel. In de dressuur opleiding van paard en ruiter draait, net als bij de danser, een acrobaat of een ballerina eigenlijk **alles** om het vinden, bewaren of herstellen van het evenwicht. Van evenwicht wordt alles mooier, gaat het soepeler, lijkt het moeiteloos.

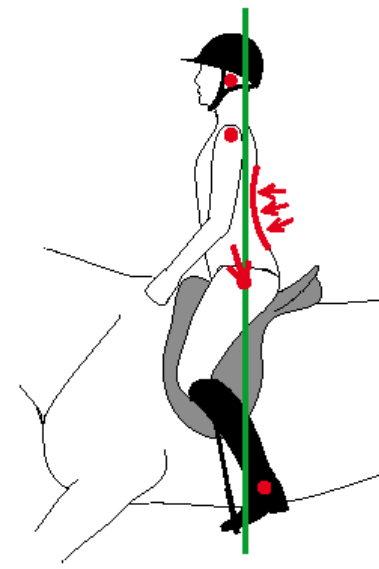
De ruiter vertoont **na gedegen scholing** uiteindelijk het volgende beeld: het hoofd ongedwongen omhoog, recht tussen de oren van het paard door naar voren kijkend. De hals van de ruiter loodrecht op de schouders (uitvlakken bovenste S- S-vormige kromming). De schouders natuurlijk ontspannen, beide even laag en zo nodig een enig terug gebracht zodat de borst ruim wordt. Het gewicht van de romp rust loodrecht, met de lendenen soepel en recht op de beide zitbeenderen, precies in het diepste gedeelte van het zadel. De beide zitbeenknobbels zo in het zadel dat het stuitbeen precies op de middellijn van het zadel gericht is. Het stuitbeen, dat het zadel echter niet raakt, vormt, samen met de zitbeenknobbels in vele oude rijvoorschriften de steeds weer vermelde zitdriehoek (het zitvlak). De beide heupen (red; hoogste punt darmbeenderen) moeten in de 'middenpositie' loodrecht boven het vlak van deze zitdriehoek geplaatst zijn.



Correcte zit



Stoelzit



Spreidzit

De loodlijn van de ruiter in de correcte zit = van midden oor, naar middenschouder, over hoogste punt darmbeen, door heup(-gewricht) naar midden enkelgewricht, ofwel: de ruiter zit op 'zes uur'.

De ruiter zit pas echt correct te paard wanneer het zwaartepunt, of liever de verticale loodlijn van zijn lichaam (red.: steeds ook tijdens ruime of onvoorspelbare beweging) steeds samenvalt met de verticale as van het paard.

De ruiter zit op het paard in precies dezelfde loodlijn als wanneer hij met gebogen benen op de grond zou staan (wervelkolom zuiver verticaal gericht, heup, knie- en enkelgewricht alle drie een gelijk aantal graden gesloten, zie afb. correcte zit). Doe steeds net alsof het paard ieder ogenblik kan verdwijnen. Zorg ervoor dat je doorlopend gereed bent om op je voeten terecht te komen zonder voor- of achterover te vallen. Bij het staan in evenwicht gebruikt je de hele voet. Niet leunen op de hakken of balanceren op de bal van de voet, alle tenen zijn ontspannen en aan de grond.

Een paard is in evenwicht als het, in de drie basisgangen en alle tempi (zie ook Gangen en tempi), zowel op de rechte lijn als in de wendingen, linksom en rechtsom in horizontaal en verticaal evenwicht gaat, het zadel recht op de rug draagt en beide oren even hoog heeft .