

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!12

Beenligging



Exameneis:

## Beenligging

Let op: De lengte van de beugelriemen is voor de functionele zit van grote betekenis. De individueel te bepalen beugellengte wordt gedicteerd door de juiste beenligging (zie verder), het niveau van de ruiter en de te rijden discipline. Daarbij moet ook rekening worden gehouden met de **bouw van de ruiter** ten opzichte van de **bouw en mate van bewegen van het paard**.

De benen moeten vanuit de heupkom, volgens eigen zwaarte, afhangen en aangesloten langs het paardenlichaam liggen. Het been hangt alleen goed af als de ruiter beide zitbeenderen in een ontspannen zitvlak rustend, nadrukkelijk in het zadel voelt.

De bovenbenen/dijen moeten, beginnend bij de kop van het dijbeen draaiend in de kom van het heupgewricht binnenwaarts (endorotatie middels m.Tensor Faciae Latae en m. Sartorius) naar het zadel worden gedraaid, en komen daardoor met de binnenzijde stil en ongedwongen tegen het zadel te liggen.

Het gehele been slechts zover naar binnen draaiend dat het loslaten (van de knie) wordt tegen gegaan, maar nooit verder dan de bouw en conditie van de ruiter op dat moment toestaat en nooit verkramp. Deze beenligging werkt een 'breed' ontspannen zitvlak in de hand.

De ligging van het bovenbeen bepaalt de knieligging. Hoe verder het bovenbeen naar beneden **valt**, hoe lager de knie komt te liggen. Als de stijgbeugels op de juiste individuele lengte zijn is de knie zoveel gebogen als nodig waardoor deze mooi aangesloten langs - en niet over of achter de wrong van het zadel ligt. De knie moet vlak en zo laag mogelijk tegen het zadel liggen. De knie schuift niet maar ligt stil aan en ten opzichte van het zadel. De knie mag niet worden opgetrokken, omdat daardoor het bekken naar achteren zal kunnen worden gedrukt, waardoor de soepele inwerking van zitvlak en kruis volkomen onmogelijk zou worden (stoelzit). Ook mag de knie nooit klemmen, de onderbenen worden daardoor gehinderd in hun juiste inwerking.



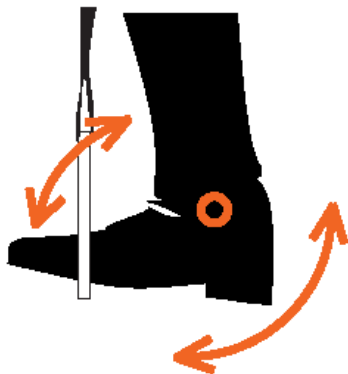
De hamstrings, de 'beenbuigers' aan de achterzijde van het ruitersbeen, liggen vrij van het zadel. Zij hebben geen directe rol bij het maken van de juiste zit. Bij een functionele ligging nemen bovenbenen en knieën wanneer nodig minder of meer grip op het zadel. De positie van de knieën, onderbenen en voeten wordt steeds, ongedwongen maar doorlopend 'gedicteerd' (= aangegeven) door de positie van het hele been (endorotatie).

Hun houding regelt zich daardoor als vanzelf. De knie heeft een 'vaste' plek aan het zadel, maar het kniegewricht blijft functioneel = niet statisch maar waakzaam en steeds als nodig te buigen.

Het onderbeen moet beweeglijk **kunnen** zijn en in de enkel doorlaatbaar = buigbaar. Het onderbeen moet op ongedwongen wijze naar beneden afhangen. Beginnend bij de binnenkuit, wakend aan het zadelblad achter het midden van de singel en naar de hak verlopend tot iets achter de singel. De beugelriem hangt dan loodrecht naar beneden.

Het gewicht van het onderbeen maakt dat de gewrichtshoek van het doorlaatbare enkelgewricht kleiner wordt: zinkt, veert of zakt. Door de gewichtsbelasting komt de hak net onder de bal van de voet en brengt de voet daarmee in de 'midden- of wakende stand' = een positie gelijk aan de onderkant van de beugelsteun = de voet is nagenoeg horizontaal.

De voet rust met 'de bal' op de beugel. De bal van de voet, met de breedte volledig benut op de beugelsteun, is in lijn met het middelpunt van het kniegewricht. Het onderbeen is in lijn met de voet. De enkel zwikt niet naar binnen, noch draait deze de voet naar binnen of naar buiten ten opzichte van het been. Door de zoolrand aan de lange buitenzijde van de voet iets te ontlasten (let op dat de kleine teen ontspannen blijft), wordt het vlakke aanliggen van de knie en de kuit aan het zadel en de grip op de beugel bevorderd.



\*Het advies; 'de zoolrand aan de binnenzijde iets meer te **belasten**' om de ligging van knie en kuit te bevorderen **in plaats van het ontlasten** van de buitenzijde werkt contraproductief. De instructeur loopt onder andere het risico dat de ruiter op de beugels gaat 'staan' en daardoor zichzelf minder of meer uit het zadel drukt.

Een loodlijn vanuit het midden van de knieschijf neergelaten naar de voet, raakt het midden van de punt van de laars (zie afb. xxx). Met de punt van de voet zo wordt de natuurlijke stand – zoals bij het lopen aanbevolen – gebruikt. Meer naar binnen of buiten draaien van de voet ten opzichte van de knie of heup heeft verkramping van onder andere de enkel tot gevolg.

Als de voet te ver naar buiten draait, kan de knie niet goed aan blijven liggen en ontstaat er te veel ruimte tussen knie en zadel. Een onrustig en inconsequent been is het gevolg.

Als de voet te ver naar binnen draait, wanneer er bijvoorbeeld **iets te vaak** wordt geroepen 'tenen naar binnen' dan begint de ruiter meestal te klemmen met de knieën en de binnenkanten van de bovenbenen. De opdracht 'hakken naar buiten' werkt vaak ontspannen benen en een breed zitvlak in de hand maar ook alleen vermits niet te ver doorgevoerd en correct uitgevoerd.

De beugelsteun hangt bij een goed gebalanceerd zadel ter hoogte van de singel loodrecht onder de beugelhaak. In de beugel veert de hak bij elke pas of beweging van het paard steeds eerst omlaag ten opzichte van de bal van de voet. Daardoor kan je voet nooit te ver in de beugel schieten. Ruiters die gewend zijn hun de hakken te ver uit te drukken (is contra productief) moeten leren de hak meer te 'dragen'. De ruiter die de hakken optrekt moet juist de omgekeerde opdracht krijgen.

De ruiter die zich met de benen tegen de beugel afzet of de voet te ver naar voren schuift raakt het nadrukkelijk contact van de zitbenen met het zadel kwijt.

\* Kinderspel: een verpakt snoepje onder de beugel, niet plat trappen en niet verliezen.

\*\* De bekende oefening met bv. bierviltjes tussen de knieën is echter geen goed idee (zelfs zeer contraproductief), zo leer je ruiters met de knieën klemmen.

De startende ruiter, die eerst nog van anderen moet horen of de houding van zijn benen juist is, heeft nog geen vergelijkend gevoel. De ruiter hoort dit zo snel mogelijk zelf te kunnen beoordelen (leren voelen), want slechts kan men voelen of de ligging van de benen ongemakkelijk is. De houding van het been mag voor de ruiter namelijk nooit serieus onbehagen of moeilijkheden opleveren of de bewegingsmogelijkheden beperken. Een beetje spierpijn daar gaat overigens niemand dood aan, zolang het maar **de juiste** spieren zijn die het meeste werk doen.

Pijn in gewrichten: heup, knie en enkel moeten altijd serieus genomen worden. Soms kan hierbij alleen een zitcoach uitkomst bieden.

Er kan geen norm gegeven worden met betrekking tot de 'meest optimale' hoek tussen boven- en onderbeen. Deze is afhankelijk van meerdere factoren. Onder meer de lengte van de benen van de ruiter, de welving van het paardenlichaam, soort, vorm en maat van het zadel zijn van invloed. Ook de gereden discipline, de energie - en het arbeidsniveau van het paard spelen een rol.

#### **Lengte van de beugelriem**

Om te beginnen krijgt de beugelriem ongeveer de lengte van de iets **uitgestrekte** arm. De echt juiste lengte kan pas in het zadel aangebracht worden. De beugelriem heeft voor de starter in het veelzijdigheid zadel meestal de juiste lengte als het vlak van de beugel ongeveer 3cm hoger ligt dan de (horizontale) hielnaad in de laars van de vrij hangende voet. Beide beugelriemen moeten gelijke lengte hebben, omdat anders het zitten in evenwicht onmogelijk wordt.

Ruiters met dikke ronde bovenbenen hebben onder gelijke omstandigheden kortere beugelriemen nodig dan ruiters met dunne platte bovenbenen.

Te korte beugelriemen hebben vaak het optrekken van de knie tot gevolg. Daardoor wordt het zitvlak naar achteren gedrukt en ontstaat de zogenaamde stoelzit. Te lange beugelriemen brengen de ruiter ertoe in plaats van op de zitbeenderen, meer in spreidzit, met een holle rug (op het schaambeentje) te gaan zitten. Te lange beugelriemen zetten een lichtrijdende ruiter op zijn tenen.

Met de binnenkant van de benen moet de ruiter voortdurend een lichte constante aanraking met het paardenlichaam onderhouden. Hij voelt daarbij mogelijk zelfs de warmte van het paardenlichaam door de schacht van zijn laars.

De correcte ligging en werking van het been bepaalt niet alleen de zijwaartse stabiliteit van het bekken, maar vergroot ook het totaal van het zitvlak en helpt de ruiter grip op het zadel te blijven houden op momenten waarin onafhankelijke balans alleen niet voldoende is. De correcte functionele spanning (m.Tensor Facia Latae, m. Sartorius) die hierbij nodig is belemmert niet de vrije beweging van het bekken en de heupgewrichten. De spieren (adductoren = de ruiterspier = 'knijpers') van de vlakke binnenzijde van het bovenbeen en die van het van de voorzijde: de 'beenheffers' blijven zoveel als mogelijk ontspannen. Het middelpunt (scharnier) van het heupgewricht en het middelpunt (scharnier) van het enkelgewricht liggen op één loodrechte lijn.

Deze functionele uitgangspositie is belangrijk is, omdat **dit** been straks ongedwongen en onafhankelijk hulpen kan geven of schokbrekend werken en tegelijk toch de ruiter in staat stelt diep in het zadel te blijven zitten.