

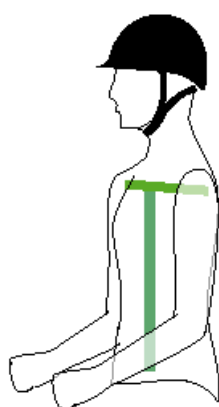
Instructiekaart voor leerling/cursist:**Naam:****Datum:****Stagebedrijf:**

K ! P

!13

De neutrale
arm- en
handhouding**Exameneis:****De neutrale arm- en handhouding**

Beide schouders zijn even laag en ontspannen, 'naast' de oren van de ruiter, niet de ene schouder verder naar voren dan de andere. Het naast de oren brengen van de schouders geeft de borstkast ruimte om gemakkelijk te ademen.

**Fout****Goed****Fout**

*De opdrachten of instructies 'schouders bij elkaar, borst vooruit' en/of 'schouders naar achter' zijn contraproductief omdat de ruiter daarmee bepaalde schouderpijnen **aangespannen houdt** en zodoende de armbeweging blokkeert. Bij ruiters met extreem bolle schouders kan het helpen deze te vragen de punten van hun schouderbladen naar beneden te bewegen.

De bovenarmen hangen ongedwongen losjes langs het lichaam en de ellebogen zijn iets voor de loodlijn. De armen worden zonder stijfheid in de elleboog gebogen, de gewrichtshoek groter dan $> 90^\circ$. Het aandrukken/-knijpen/-houden van de ellebogen aan het lichaam heeft tot gevolg dat de hele arm inclusief de schouder wordt vastgezet. De onderarmen liggen met het midden van de binnenkant losjes langs het lichaam.

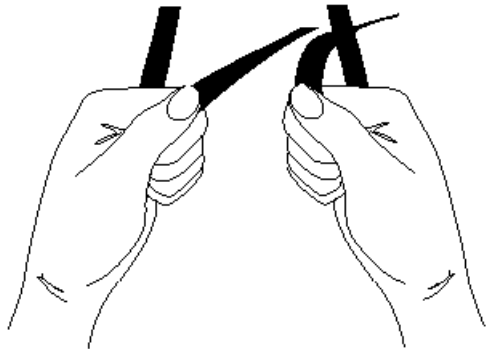
*Het afsteken van de ellebogen veroorzaakt spanning in de schouderpijnen en/of de bovenarmen (de -heffers en -draaiers) en heeft grote invloed op het verdere verloop van de kwaliteit van de gehele zit en houding. De bovenrug wordt dan (als logisch vervolg) vaak te bol gemaakt en de ruiter gaat dan (soms voorover-) gebogen zitten. De lendenen, = het kruis van de ruiter, kunnen de beweging niet meer juist opvangen.

Toch moet de beweging die het paard aangeeft ergens naar toe en dus beginnen bijvoorbeeld handen op en neer te bewegen, voeten met de beweging in de maat te 'lopen' (wat lijkt op doorlopend aandrijven), of hoofden te knikkebollen en meer...

De onderarmen en handen maken doorlopend, ook tijdens onverwachte bewegingen, een ononderbroken rechte lijn met de teugel en de mond van het paard zodanig dat de handen, bij een normale hoofd- en halshouding van het paard, even boven de schoft van het paard en midden voor het lichaam van de ruiter kunnen worden geplaatst.

Het polsgewricht is soepel en kan scharnieren in het gewricht, is dus nooit door statische spierspanning geblokkeerd en steeds bereid elke beweging van hoofd en hals van het paard te volgen en eventuele onregelmatigheden verend op te vangen. De pols wordt zodanig gehouden, dat van bovenaf gezien de rug van de hand met de buitenkant van de onderarm één doorlopende, zéér flauw gebogen lijn vormt.

De teugels liggen met de gladde kant naar buiten (bij leer) plat, zonder draaiingen, langs de hals. De teugels komen tussen pink en ringvinger de hand in. De vingers zijn zonder spanning om de teugels gesloten tot een vuist, steeds gereed, zich naar behoefte te spannen of ontspannen. De duimen, flauw gebogen en gesloten op de teugels beletten de teugels door te glijden wanneer niet gewenst. De teugels verlaten de hand (gladde kant van de leren teugel boven) over de tweede knokkel van de wijsvingers. De knokkels van de vuist nagenoeg rechtstandig, daarvan de pink knokkel (gericht op de mondhoek van het paard) een weinig naar voren. De pink wijst, wanneer uitgestoken, in de richting van de paardenmond.



Met een ontspannen arm en door het soepel scharnieren in het elleboog en het polsgewricht kun je met beide handen (armen) tegelijk goed de bewegingen van de mond van het paard volgen. De afstand tussen de handen hangt af van de dikte van de paardenhals, omdat de teugellijn ook van boven gezien recht moet zijn. Werk er naar toe dat je handen bij het rijden **naast elkaar** en telkens **even hoog** (of laag) samen blijven. Ook moet de mate van verbinding van de twee teugels gelijk zijn en hetzelfde blijven, zodat het bit niet onbewust naar een kant van de mond wordt gehaald of (nog erger) heen en weer door de mond gaat. De teugels zijn van een dusdanige lengte dat de handen vóór en niet boven het zadel staan.

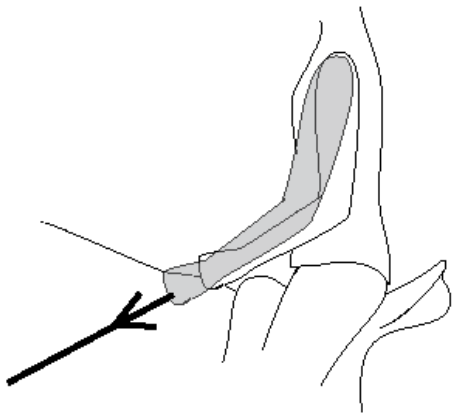
Teugels op maat maken door het overpakken van de teugel

Het op maat brengen en houden van de teugellengte is voor veel ruiters een hele uitdaging. Voordat het paard weg stapt zijn de teugels op de gewenste maat gemaakt. De ruiter brengt de handen in positie en maakt dan beide teugels even lang en neemt met beide handen evenveel contact met de mond. Als de linkerteugel te lang is, pakt de rechterhand de teugel over. De linkerhand gaat open en schuift over de teugel zover als nodig naar voren. Op deze wijze gaat de constante verbinding met de mond niet verloren, daardoor blijft de inwerking gelijk en niet storend. Het paard mag niet voelen dat je de teugels op maat maakt. Een ruiter die 'stiekem' de teugels op maat maakt behoudt een rustige hand tijdens het op maat maken. De hand mag niet over de teugel naar voren 'friemelen' zonder de teugel in de andere hand over te pakken. Dat werkt storend op de paardenmond, brengt de elastische aanleuning in gevaar en vermindert de controle over de teugelwerking.

Toch zie je veel ruiters friemelen... Tijdens het rijden van proeven moet je met de teugels doorlopend op maat rijden. Dat is goed te doen bij een paard dat rustig in de mond kan zijn. Of voor een ruiter die ten alle tijde alles kan opvangen. Deze ruiters 'friemelen' daarom en zullen dat blijven doen. Dat de beginnende ruiter het zo niet eerst moet leren is omdat door het 'friemelen' de ruiter de teugels **een moment** minder goed in handen heeft en het paard dan daardoor letterlijk meer kans heeft deze uit de hand van de ruiter te trekken.

Veer, schuif, geef mee.... Beweeg met je beide armen/handen tegelijk en elastisch mee in het ritme van de beweging van het hoofd. Zo, dat de teugels steeds op dezelfde lengte blijven en toch doorlopend even zacht of stevig zijn. Teugels klapperen als de hand niet mee beweegt met de mond en/of te 'stil' is.

Deze arm- en handhouding is zo ontstaan omdat je alleen op deze manier het meest constant kunt meebewegen met het paard, waardoor hij geen rukken (of doorlopende rukjes) in zijn mond krijgt. Handen zijn niet letterlijk stil, maar bewegen in werkelijkheid dus mee met de hals en het hoofd van het paard.



We zeggen dan 'de handen zijn stil ten opzichte van de mond van het paard, ze maken een constante verbinding'. Het is heel erg belangrijk dat de teugels een **ononderbroken, zeer gelijkmatig blijvend contact** maken met de mond van het paard. Zodanig dat het bit kalm in de mond ligt, ten eerste omdat je dan het paard nooit onnodig stoort of het per ongeluk in de mond trekt. Ten tweede verstaat het paard de aanwijzingen en signalen die het bit geeft beter wanneer het bit niet steeds **ook nog** onbewuste signalen afgeeft.

Een en ander moet echter ook steeds van de lichaamsbouw en het niveau van de ruiter mogen afhangen. Wanneer een instructeur te veel nadruk legt op de juiste handhouding zal dit ten koste gaan van de ontspanning en de kwaliteit van de inwerking juist verslechteren. De teugeluiteinden hangen rechts langs de hals af.

Handen, knieën en tenen vormen een denkbeeldige verticale lijn. Een 'goede hand' is in principe onafhankelijk van de balans van de romp. Als deze balans niet **eerst** in orde is kun je fouten in de schouders, armen en handen niet goed genoeg afleren.

In feite moeten hand, pols en onderarm alleen maar een ontspannen, licht schokbrekend verlengstuk van de teugel zijn. Het ellebooggewricht moet openen en sluiten, de schouder scharniert.

Onderarm, teugel en bit moeten steeds, ook tijdens bewegingen, een ononderbroken gelijkblijvende verbinding met de mond onderhouden. Deze verbinding is belangrijker dan de perfecte arm- of handhouding. Alleen met een 'saai' teugel beweegt de ruiter constant elastisch mee. De ruiter voelt, door middel van deze constante verbinding, zonder kijken, elk detail van de beweging van de hals en het hoofd. Maar ook spanning, ontspanning, weerstand en nageeflijkheid van onder andere de onderkaak voelt de ruiter **dóór** (middel van) de teugel.

Het meebewegen van de onafhankelijke arm met de hals en het hoofd van het paard is altijd belangrijker dan de armhouding zelf.

Deze ruiter geeft straks correcte, subtiele teugelhulpen en kan rustig en kalm, zonder klapperen, stoten of heen en weer bewegen van het bit en alleen als en wanneer gewenst op de mond inwerken.

Tip: ruiters die het moeilijk vinden om te begrijpen wat een constante verbinding is of hoe dat voelt kunnen het volgende proberen: leg de teugels in een brug (links naar rechts, rechts naar links), om dan, nu maar met één hand verbinding met de mond op te nemen om vervolgens met een lichte gelijkblijvende druk een korte periode met één hand precies midden boven de manenkam te rijden.

Ook bij het rijden met één hand blijft de binnenteugel in de wending los van de hals.

Het rijden met één hand is een leuke maar ook heel leerzame oefening voor in opleiding zijnde ruiters omdat de juiste coördinatie van het meebewegen met één hand tegelijk veel gemakkelijker te voelen is.

Voor de klassieke meesters was het kunnen rijden op één hand een doel waarnaar van het begin af aan gestreefd diende te worden, de andere hand moest zich ten slotte te vuur en te zwaard kunnen verdedigen tegen soldaten en gepsuis. Wanneer je met twee handen rijdt kan je geen pistoolschot lossen, geen pijl uit een boog schieten en geen stier op andere gedachten brengen.

*Ook de amazone in het dameszadel wilde (rond 1900) in de zomer één hand vrij **kunnen** maken voor haar waaier, rijstok of parasol. Tegenwoordig doen we niet meer aan 'barbaarse zaken' als oorlogje spelen met paarden en een **goed opgevoede ruiter** spreekt met twee woorden en rijdt (altijd?) met twee handen en twee benen.*