



Exameneis:

Gewichtshulpen voor evenwicht

Horizontaal en verticaal evenwicht

Het paard gaat in horizontaal en verticaal evenwicht wanneer het tijdens de oefeningen op de rechte lijnen en de voltes het gewicht zoveel mogelijk over 4 benen verdeeld. Een paard uit horizontaal evenwicht loopt met meer gewicht op de voorhand. Een paard uit verticaal evenwicht steunt (ook tijdens de beweging) meer op de linker of rechter schouder.

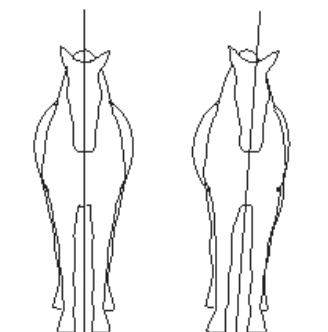


Op de voorhand

In horizontaal evenwicht

Uit horizontaal evenwicht

Wanneer het paard 'op de voorhand' blijft lopen kan het zijn dat de zit of inwerking van de ruiter daarop van invloed is. Wanneer een ruiter bij het licht rijden in draf bijvoorbeeld steun zoekt op de knieën en daardoor te ver naar voor zit met het gewicht zal het paard niet snel geneigd zijn schouder en rug(strek)spiers te ontspannen. Dit paard gaat het gewicht niet overbrengen naar de achterhand. Pas als deze ruiter heeft geleerd neutraal (onafhankelijk) licht te rijden, dan kan het paard 'over de rug' gaan lopen en van achter naar voor gaan 'doorkomen'. De achterhand wordt de motor... en stuwt de nu lichtere (van gewicht ontlastte) voorhand óp en voorwaarts.

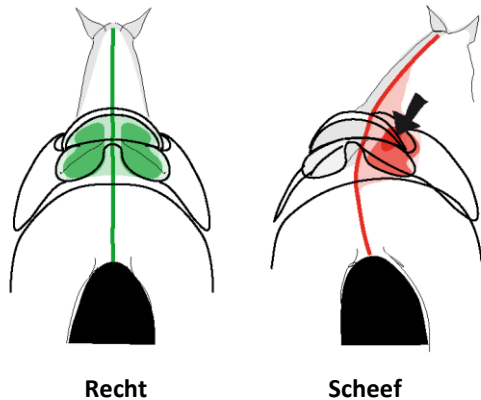


Uit verticaal evenwicht

De ruiter die onbewust teveel op één kant van de rug gaat zitten, hulpen op de teugel aan één kant sterker geeft of bijvoorbeeld bij het lichtrijden meer afzet met één been brengt het paard doorlopend uit verticaal evenwicht. Voor dit paard kost het lopen meer moeite omdat hij zichzelf en de ruiter met teveel spieren in evenwicht moet houden.

Verticaal evenwicht van het paard

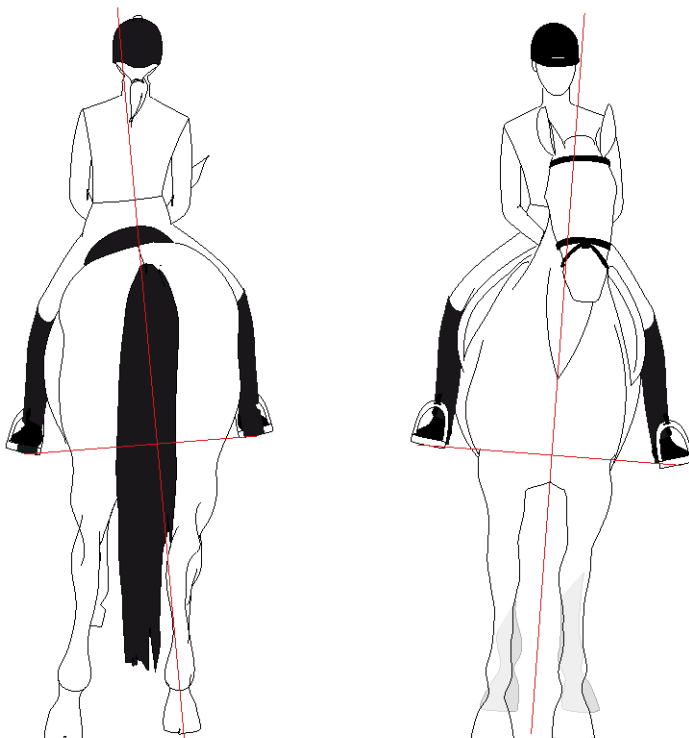
Maar ook lang niet elk paard loopt zomaar van zichzelf in verticaal = links/rechts evenwicht over een rechte lijn. Veel paarden zwabberen van zichzelf of vallen makkelijk weg naar één **bepaalde** kant. Een ruiter met een zuiver gevoel voor evenwicht zal een scheef gaand paard, een niet in evenwicht gaand paard, onder het zadel direct 'herkennen' en gaat (vaak onbewust) een stap verder dan alleen maar **niet storen**. Bij een verticaal rechtgaand paard houdt de ruiter zijn zwaartepunt doorlopend in overeenstemming met dat van het paard (in balans, precies midden boven de wervelkolom, net 'achter de singel', in het diepste punt van het correct liggende zadel).



Bij een scheef gaand paard **helpt** de ruiter het paard door het paard uit te nodigen, met onder andere subtiele gewichtshulpen (zie verder), in evenwicht onder het zwaartepunt van de ruiter te komen lopen.

Het zadel in verticaal evenwicht

Een voor iedereen zichtbaar kenmerk van een in evenwicht gaande combinatie is het doorlopend in balans (haaks op de loodlijn) blijven liggen van het zadel. Een scheef gaand paard laat het zadel naar de bolle kant afzakken en de ruiter **die daar in mee gaat** zal aan de **tegenovergestelde** zijde in- knikken (in de taille) ter compensatie. Deze ruiter is niet scheef, deze laat zich scheef zetten.

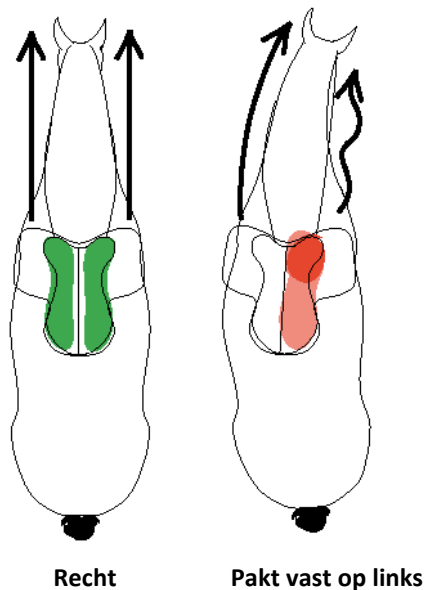


Een scheef paard is ook vaak geen scheef paard omdat ie scheef is 'gebouwd' maar omdat hij er aan gewend is geraakt, vaak al bij geboorte bepaald, om meer gewicht te dragen aan bepaalde één kant. Maar zelfs als een paard dit al jaren doet is er nog hoop.

Hij loopt namelijk **gewoon maar uit gewoonte**, *zich volledig onbewust van andere mogelijkheden, niet in evenwicht*. Daardoor zijn in de loop van de tijd de spieren van de linkerzijde niet in harmonie met die van de rechterzijde ontwikkeld. Daarom wordt het voor het paard steeds **makkelijker** te doen wat ie altijd al graag doet en moeilijker voor de ruiter om zaken te vragen die het paard als **ongemakkelijk** ervaart. Het is aan de ruiter dit **bewegingspatroon** van het paard te doorbreken door vooraleerst te zorgen dat het linker benenpaar, doorlopend op de rechte lijnen **en** in de wendingen, evenveel last draagt en/of evenveel beweegt als het rechter benenpaar.

Een ruiter die regelmatig wat basis- dressuuroefeningen rijdt zal altijd alerter zijn op het scheef gaan van het paard dan de ruiter die 'dat niet nodig heeft' omdat hij/zij alleen maar buitenritten maakt... Deze ruiters doen hun paard ernstig tekort.

Ongelijke bespiering is door het consequent rijden van specifieke oefeningen, steeds **in evenwicht** uitgevoerd, wel op te lossen maar het aanmaken van nieuw spierweefsel duurt lang en vraagt veel geduld. Echter het is dus niet onmogelijk. Niet alleen bij het werken met gewichtshulpen maar ook bij alle andere signalen/hulpen van bijvoorbeeld benen en teugels en in bijvoorbeeld de wending krijgt de ruiter te maken met de natuurlijke neiging tot scheef gaan van het paard (zie ook Rechtrichten).



Als we kunnen zeggen: een paard 'pakt vast op links', dan is de linkerzijde van het paard **de bolle en lange kant**, dan is links ook de **lage** schouder van het paard en de **dragende kant**, stelling en lengtebuiging links zijn dan lastig. Het paard **leunt** naar linksvoor en valt dus voor de linkerschouder makkelijker weg.

Wanneer links de bolle kant is, is de rechterzijde van het paard de 'makkelijke' kant, de holle kant. Stellen, buigen, wenden en galop gaan ineens veel eenvoudiger. **De holle kant** is dan de **korte, hoge, niet dragende kant**.

Doordat men in de maneges vaak jarenlang werkt met dezelfde paarden die door wisselende ruiters van wisselend niveau gereden worden, is inmiddels duidelijk geworden dat wanneer een paard 'vast' pakt, links of rechts, dat hij dat bij iedere (nieuwe) ruiter en meestal levenslang blijft proberen. Het is een namelijk een patroon waar hij zijn best niet voor hoeft te doen, het gaat automatisch en onbewust... help je paard met **eenzijdig belastende hulpen** het zadel recht te dragen... De ruiter nodigt (het zwaartepunt van) het scheefgaande paard onder meer onder zich door met het onderlichaam en het zitvlak **doorlopend** en bij elke beweging te **voorkomen dat het zadel** naar links of rechts **afzakt**.

Vervolgens kan de ruiter het paard met een subtiele (onzichtbare) eenzijdig inwerkende gewichtshulp (door gedurende een moment of wat langer iets **meer** indruk maken met het zitbeen) op de holle, hoge korte zijde van de rug. Daardoor zal de ruiter het paard (via het zadel) onzichtbaar uitnodigen om aan deze holle kant **ook of iets meer** te gaan dragen. Het been van de ruiter aan de kant van deze holle zijde moet goed aangesloten blijven liggen, dat voorkomt tevens het inknikken in de taille van de ruiter aan die kant. (zie ook Ongelijke teugels)

Voor de basisruiter is het genoeg te weten dat het zadel ten alle tijden haaks boven het paard gereden moet worden.