

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!15.2

De tweezijdig belastende gewichtshulp



Exameneis:

## De tweezijdig belastende gewichtshulp

De hulp wordt over het algemeen gegeven in combinatie met 'de achterhand activerende voorwaarts drijvende beenhulpen' (zie ook Beenhulpen, vragende Teugelhulpen en de Halve – en Hele Ophoudingen)

De moeilijkste maar ook de mooiste hulp van allemaal. De hulp van het zwaartepunt, de coördinatie van de kern, de inwerking van het gewicht of de zit...

Ook wel genoemd: het aantrekken van \*het kruis van de ruiter. Het tijdelijk een beetje minder doorlaatbaar zijn van de ruiter. Daarbij blijft de ruiter met het gewicht soepel en zuiver verticaal in het zadel zitten.



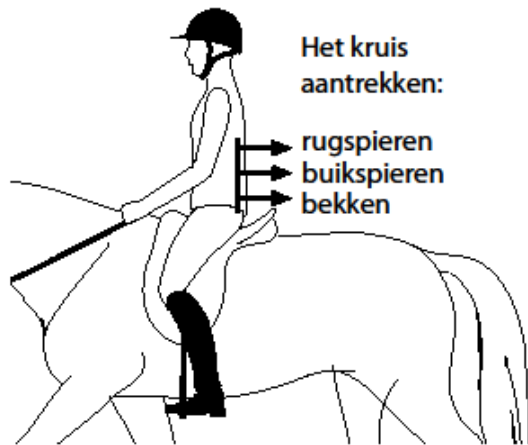
Wanneer deze hulp gegeven wordt in combinatie met de drijvende beeninwerking (zie drijvende hulpen van het been) worden beide achterbenen aangespoord verder onder het zwaartepunt te treden en daarmee meer gewicht (massa) te dragen. Een been dat meer draagt kan daarna: óf correct remmen óf beter (met meer impuls) afzetten.

Deze gewichtshulp komt alleen correct en aan beide zijden evenredig 'dóór' wanneer het paard links/rechts in (verticaal en horizontaal) evenwicht gaat.

### De drijvende EN ophoudende werking, het kan twee kanten uit

De aan beide kanten van de rug tegelijk gegeven gewichtshulp moet altijd worden gebruikt als de achterbenen van het paard **geactiveerd** moeten worden. Bijvoorbeeld bij **alle** Overgangen en Tempowisselingen (zowel voor het remmen als voor het gas geven).

De tweezijdig belastende gewichtshulp wordt een 'drijvende' hulp genoemd, dat kan verwarrend zijn omdat deze hulp zowel bij overgangen naar een hoger als naar een lager tempo wordt gebruikt maar ook om een paard te vragen op te letten vlak voor het inzetten van bijvoorbeeld een wending.

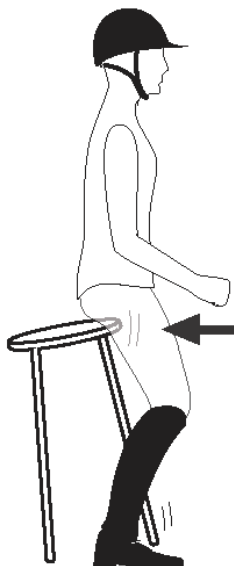


De hulp drijft NIET het hele paard voorwaarts maar de hulp **activeert** alleen de achterhand. Door een deel van de beweging op te vangen (met een iets meer statische onderrug of het aanspannen van het kruis van de ruiter) kunnen we deze energie gebruiken (pareren) 'teruggeven' aan het paard om het paard te vragen de achterbenen een moment meer te gebruiken. Een achterbeen kan zich gedragen als een veer die je indrukt, om daarna met bijvoorbeeld meer kracht in de afzet, een energiekere pas te krijgen.

Die energiekere passen van het achterbeen kan je vervolgens gebruiken om of een goede overgang naar een hoger tempo te maken. Het paard geeft dan de meeste stuwkracht vanuit de achterhand, de motor, of...

#### De ophoudende werking:

Dezelfde hulp helpt het paard 'op de motor te remmen', dat wil zeggen dat het de bedoeling is dat het paard met een **actieve** achterhand; onderrug, bekken en achterbenen als eerste begint met remmen. Dit doen we omdat dan het gewicht van de romp merendeels gedragen blijft door de achterbenen en niet \*\*doorschiet naar de voorhand.



De intensiteit, de kracht en de duur en de RICHTING van de hulp in combinatie met de voor die opdracht bestemde been- en teugelhulpen zullen het paard duidelijk maken wat je precies wilt; hoger tempo, lager tempo of gewoon even opletten vóór of tijdens het uitvoeren van een oefening.

Voor het 'kruis aantrekken' worden buik- en lage rugspieren **tegelijkertijd** (in harmonie met elkaar) heel even vermeerderd aangespannen. Zoals een zachte vuist even een stevige vuist kan worden en vervolgens weer ontspant, maar wel een vuist blijft.



Bij het opblazen van een hele strakke ballon voel je goed de ondersteuning van 'het korset van de rompspiers', deze spieren gebruiken we als we spreken over het geven van een tweezijdig belastende gewichtshulp ofwel het aantrekken van het kruis van de ruiter.

### Westers dragen, Afrikaans dragen

Uit onderzoek is gebleken dat een Afrikaanse vrouw 25 kg zonder veel moeite over lange afstand kan vervoeren, dat doet ze met de houding van haar wervelkolom, niet met spieren, daar zou ze **wel** moe van worden.

De ruiter zit met het gewicht in het diepste punt van het zadel, alles loopt lekker soepel en de rug van de ruiter beweegt mooi gelijk met de rug van het paard.

**Vanuit** deze natuurlijke, verticale houding van de romp wordt de **Tweezijdig belastende gewichtshulp gegeven**. Dat betekent dat de ruiter heel even het aanspannen van de lage buik- en lage rugspieren versterkt (er verandert niets aan de loodrechte **houding** van de ruiter, de ruiter maakt alleen even wat meer spierspanning in **tegelijk** onderbuik **en** onderrug. De bekkenbodemspieren worden hier NIET bij betrokken.

Daardoor vlak de onderste S-vormige boog van de wervelkolom licht uit, de onderrug wordt plat. De ruiter wordt daardoor langer (niet lichter) De Engelsman zegt: to 'straighten the spine' = het 'rechten van de ruggengraat'. Dit aanspannen van de korsetspieren (m. Abdominus rectus, - internus, - externus, - transversus en m. Illopoas) kan in combinatie met andere hulpen: voorwaarts drijvend **of** ophoudend werken.

### Voorwaarts drijven

Om **volle** kracht vooruit te gaan... kan een ruiter de hulp zelfs even 'aanhouden', een aantal stappen, passen of sprongen aaneengesloten (...max. 1 x langzaam en diep **uit** ademen). De hulp voor voorwaarts werkt samen met de voorwaarts drijvende beenhulpen en een toestaande hand. Daardoor wordt het paard dus tijdelijk aangespoord met de achterbenen een energiekere stap te nemen en het been verder naar voor te plaatsen, onder het zwaartepunt te treden en stevig af te zetten.

Een ruiter mag het 'kruis' **nooit** permanent aantrekken. Doe deze dat wel, bijvoorbeeld omdat het evenwicht (nog) niet onafhankelijk is, dan stompt het paard af op de hulp en wordt het eerder nog in de voorwaartse beweging geblokkeerd dan het tot verder ondertreden gebracht wordt. Een ruiter met doorlopende spanning in rug en/of buikspieren kan ook niet fijn met het bekken mee bewegen, wat een stijve en stugge, stotende oncomfortabele zit tot gevolg heeft.

Het **naar achteren gaan** of kiepen van het bovenlichaam, het verkrampt aanspannen van de bilspieren, het optrekken van de bovenbenen en knieën en het daarmee vaak verbonden naar voren glijden van het zitvlak belemmeren duidelijk de werking van de hulpen en zijn fout.