



**Exameneis:**

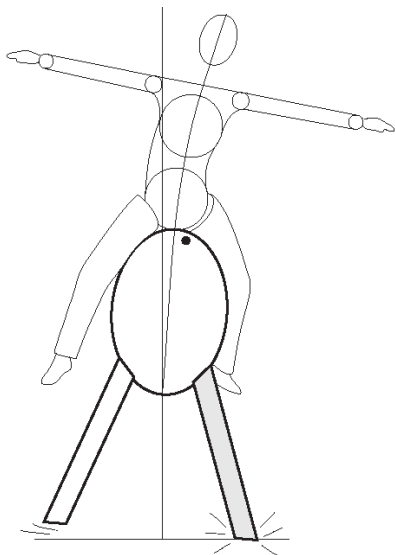
## De eenzijdig belastende gewichtshulp bij stelling, buiging en wending

De aan één kant van de rug belastende gewichtshulp is bij alle oefeningen waarbij het paard gesteld of gebogen is, een belangrijke ondersteuning van het evenwicht en voorkomt overmatig gebruik van teugel- en beenhulpen, bij het goed opgeleide paard is het zelfs de belangrijkste hulp voor het stellen en buigen van het paard in bijvoorbeeld een wending.

Wanneer het goed opgeleide paard en de evenwichtige ruiter in volmaakt gezamenlijk horizontaal en verticaal evenwicht door een wending gaan, verdeeld het paard het gewicht **nog steeds** over 4 benen en zo hoort het. Het zadel ligt **ook in de wending** zuiver recht boven de wervelkolom en de **inwerking** van het gewicht van de ruiter is nog altijd **zuiver verticaal**. Wanneer het paard correct buigt komt de korte holle binnenkant van de rug (spieren maken zich korter en dikker) iets omhoog. De ruiter voelt op dat moment, bij het correct gaande paard, het binnen- zitbeen duidelijker dan het buiten-zitbeen.

Dat is waarom er wordt voorgeschreven dat de ruiter op het binnen- zitbeen moet komen als hij de wending in wil gaan. Het 'gevorderde' paard 'herkent' het signaal en zal inbuigen aan de zijde waar hij vermeerderd belast wordt.

Het belasten van het binnen- zitbeen wordt vaak **uitgelegd als** een 'gewicht naar binnen' verplaatsende hulp; 'breng gewicht op het binnen- zitbeen en op de binnenbeugel want daardoor...'. Maar dat geeft **niet altijd** het gewenste resultaat, soms moet er eerst iets anders gebeuren.



Voor een paard dat nog (met deze ruiter) in evenwicht moet komen gaat, het gewicht op het binnen- zitbeen brengen en daardóór stelling of buiging vragen, te kort door de bocht.

Een paard dat (nog) niet in evenwicht gaat, dat voor de **binnenschouder wegvalt** kijkt naar buiten (of 'pakt de binnenteugel vast'). Bij dit paard voelt de ruiter vaker het buiten- zitbeen nadrukkelijker terwijl het gewicht van de ruiter zich, ook voor het oog, merendeels aan de binnenkant bevindt. Wanneer het zadel in de wending naar binnen zakt drukt het aan de buitenkant tegen de schoft\* en de wervelkolom. De ruiter op dit paard knikt in, **in de taille** aan de buitenkant en/of brengt de binnenschouder naar voor in een poging het paard terug te sturen naar de hoefslag. Deze ruiter moet eerst het zadel (subtiel) leren 'rechtrichten' en kan dan pas verder.

Als we met dit paard van hand veranderen zal de beginnende ruiter denken dat alle problemen zijn opgelost. Alles voelt zoals de instructeur zegt dat het zou moeten voelen, binnen- zitbeen in de wending. Tot we aan het afwenden van de lange zijde beginnen of voltes gaan maken dan...

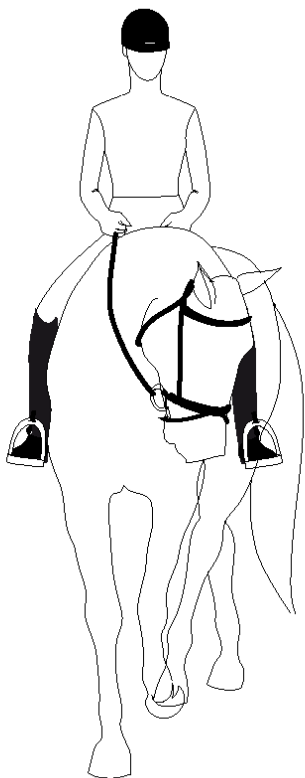
Wanneer in de wending het paard het zadel naar buiten laat zakken voelt de ruiter wel het binnen- zitbeen maar het is belangrijk te controleren of het zadel nu niet aan de binnenkant van de schoft **naar buiten** drukt. Als dat zo is zal ditzelfde paard **terecht** wegvallen voor de buitenschouder. Dat komt omdat hij het gewicht meer op de buitenkant draagt en dus op deze kant makkelijk voor de buitenschouder wegloopt.

**De aan een zijde belastende gewichtshulp voor het stellen buigen en wenden kan dus pas gegeven (of correct gevoeld worden) worden als het paard in zekere mate zijn verticaal evenwicht heeft gevonden.**

**\*Door het werken met wetenschappelijke meetinstrumenten zoals de (zadel-) drukmatten is gebleken dat een zadel dat naar links afzakt, rechts tegen de schoft drukt/hangt en omgekeerd.**

Een ander probleem bij het aanleren van deze hulp is dat veel ruiters op basis van de gebruikelijke uitleg een te grote hulp geven, daardoor zetten deze ruiters het gezamenlijk gewicht onbewust meer op het binnenbeen van het paard dan op het buitenbeen. Een buitenbeen moet in de wending en bij het gebogen paard meer bewegen dan een binnenbeen. Hij loopt tenslotte de buitenbocht en die is langer, dat neemt niet weg dat als het binnenbeen opgenomen wordt het buitenbeen dan **wel korter** draagt als het binnenbeen maar **niet minder**. Wanneer het binnenbeen meer kilo's gaat dragen, dan het buitenbeen dan gaat de zuiver verticale balans (tijdelijk) verloren en het paard wordt 'gedwongen' het evenwicht te herstellen door zich weer 'onder de ruiter' te plaatsen.

Meer gewicht op het binnenvoorbeen dan op het buitenvoorbeen van het paard geeft ernstig risico op blessures van pezen, kapsels en gewrichten aan dit binnenbeen (niet bepaald duurzaam). Alle benen moeten evenveel dragen, ook in de wendingen en op de voltes.



De hulp kan veel kleiner en volgt het zwaartepunt van het paard volledig volgens voorschrift wanneer **niet** het binnen zitbeen met gewicht **naar binnen leunend** (verandering van houding en zuiver verticale positie) wordt opgezadeld.

Wanneer het binnen zitbeen bijvoorbeeld slechts (een deel) van het gewicht van de ruiter **overneemt** van andere steunpunten en vlakken (zonder van houding te veranderen = verticaal zuiver blijvend) bereik je al het gewenste resultaat.

Nog kleiner: alleen al door het wakend achter de singel leggen van het buitenbeen (vanuit de heup, niet alleen het onderbeen), dat dan iets minder steun krijgt van de beugel, voelt de ruiter op het correct gaande paard een weinig meer druk op het binnen zitbeen.



**Fout**



**Goed**

De vraag kan dan zijn: reageert het paard met een wending op het signaal van het binnen zitbeen of op het signaal van het naar achter verleggen van het buitenbeen... of op de combinatie ervan. Het zal de meeste ruiters en paarden 'worst wezen' als we maar netjes, in evenwicht, door de bocht gaan.