

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!15.5

De
tweezijdig
ontlastende
gewichtshulp



Exameneis:

De tweezijdig ontlastende gewichtshulp, *verlicht zitten

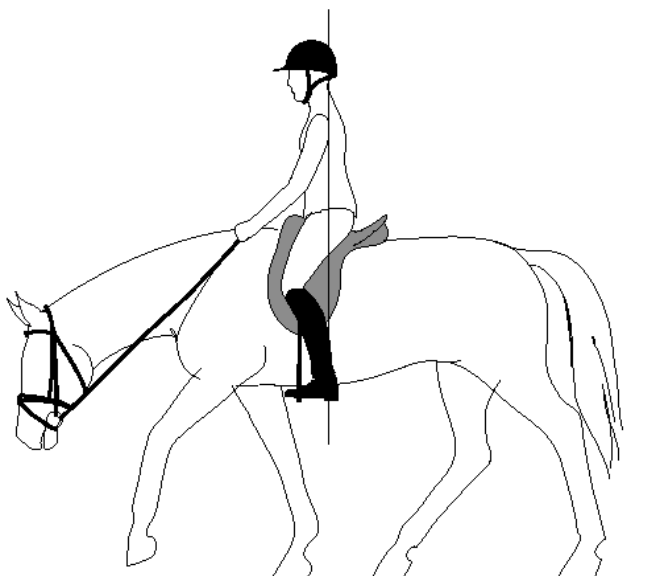
Onze oosterburen, de Duitsers kennen deze hulp als de 'entlastungs-sitz'. Deze ontlastende gewichtshulp wordt daar veelvuldig gebruikt sinds Steinbrecht zijn *Gymnasium van het Paard* schreef rond 1890.

De ontlastende zit of gewichtshulp wordt gebruikt als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast, bijvoorbeeld bij het aanrijden van jonge paarden. De heel groene dieren hebben nog niet de spierkracht, noch de behendigheid ontwikkelt om de rug te gaan dragen en de achterhand 'onder te brengen'.

In de dressuurarbeid, bij het losrijden, komt de ontlastende zit van pas bij het paard dat de hals en het hoofd (ook een weinig) blijft dragen. Door het dragen van de hals verkort het dier namelijk de bovenlijn van de hals; de spieren in de nek (de halsheffers) en de (thoraxale) rugspieren. Ook het zwaartepunt van het paard is nu, soms met ruiter en al, naar de voorhand verschoven. Dan is de ontspannen meer doorlaatbare basishouding; de hals in horizontale lijn met de rug, ver te zoeken.

Hals verlengen (hals strekken) met de ontlastende zit

De ontlastende zit nodigt het paard ten eerste uit tot hals strekken. Het paard beweegt voorwaarts neerwaarts met de hals en het hoofd. Bewaar vervolgens, met een drijvende beenhulp een pittig tempo en nodig het paard daardoor uit zijn passen, van vooral de achterbenen groter te maken (zie ook Teugelhulpen voor halsstrekken en Hulpen voor voorwaarts/neerwaarts rijden).



Tijdens het losrijden, de warming up, is het vooral de bedoeling dat het hele paard soepel en buigzaam gemaakt wordt. Naast natuurlijk, dat het paard 'aan de hulpen' gesteld wordt. Het paard is, met deze ruiter en op dit moment, aan de hulpen als het paard de hulpen zonder verdere poespas aanneemt van deze ruiter en steeds dus prompt (acuut) reageert als er iets, wat dan ook, gevraagd wordt.

Bij het achterwaarts gaan

Ook ontlasten we tweezijdig de rug van het paard bij het aanleren van zijn eerste passen achterwaarts (zie ook de hulpen voor het achterwaarts gaan).

Tip: Bij het licht- (engels) rijden in draf kan het voor een jong of gespannen paard prettig zijn als de ruiter bij het hand veranderen niet één pas extra blijft **zitten**, maar voor de andersom kiest en één pas extra blijft **staan**. Daar is wel een grotere mate van evenwicht voor nodig van de ruiter omdat deze zeker niet de voorhand extra mag belasten. Jonge en gespannen paarden struikelen nog te gemakkelijk en het extra gewicht van de ruiter die **teveel** op de voorhand leunt kan net dat verschil zijn tussen blijven gaan... of over de kop het zand in rollen.

Doorlopend ontlasten

Wat we in de praktijk nogal eens tegen komen is de ruiter die bewust of onbewust het paard niet kan, **wil of durft** te belasten, vaak gaat dit samen met een overdosis spierspanning in de ruiter. Deze ruiter vindt het 'zwaar' of denkt misschien dat ze te zwaar is... Het is de zorg van de instructeur deze ruiter(s) naar een betere zit en een helderder denkbeeld te brengen.

De ruiter die niet **kan** zitten moet aan ontspanning in de benen en het onderlichaam gaan werken eventueel door het volgen van een aantal zitlessen, die zijn daar voor.

De ruiter die het niet **wil of durft** moet weten dat het spiertechnisch onmogelijk is om duurzaam (dressuuroefeningen) te rijden zonder daadwerkelijk te gaan zitten met het ontspannen gewicht in het zadel. Als het paard nog geen last van zijn rug had, dan krijgt hij het wel van deze ruiter.

Het aannemen van de ontlastende zit

Voor de tweezijdig ontlastende gewichtshulp ook wel 'de ontlastende zit' of verlicht zitten genoemd neemt de ruiter EEN BEETJE van het totale gewicht uit het zadel en brengt het, met omlaag verende hakken (enkelgewrichten) over **op** de stijgbeugels. Het zitvlak **blijft** in contact met het zadel, terwijl de romp van de ruiter, afhankelijk van de mate van ontlasting, iets voor de loodlijn wordt geplaatst. Eén à twee minuten voor zes uur. Met de bovenbenen en de knieën, die aangesloten liggen aan het zweetblad en langs de wrong van het zadel, steunt de ruiter **niet met het gewicht** voor in het zadel maar de bovenbenen mogen wel iets helpen **het evenwicht** te bewaren. Wanneer de ruiter op beide beugels evenveel gewicht brengt zal hij bij het correct gaande paard het zadel recht (+) links, rechts, voor en achter evenveel druk, boven de rug kunnen blijven richten.

Bij het scheef gaande paard zal de ruiter veel meer moeite hebben beide beugels gelijkmatig te belasten bij het verlicht of ontlast zitten.

Bij alle gewichtshulpen die in wendingen en gebogen lijnen worden gegeven, moet de ruiter ernaar streven zowel in de dressuurzit, als in de verlichte zit volledig uitgebalanceerd in evenwicht (links, rechts, voor en achter gelijk) te zitten en zich om zich zodoende steeds op tijd aan te kunnen passen aan de veranderlijke omstandigheden en in te kunnen grijpen bij ongevraagde acties of onverwachte bewegingen van het paard. Daarbij mogen schouders en heupen in hun natuurlijke houding blijven, de ruiter gaat niet bol of hol zitten, de wervelkolom blijft soepel beweging doorlaten in de onderrug. Binnenschouder en –heup mogen bijvoorbeeld niet naar achteren hangen - of werken in wendingen. Overdreven naar voren schuiven is dus ook fout .

De gewichtshulpen ondersteunen echter ook de steeds subtieler wordende coördinatie van de been- en teugelhulpen.

*Verlicht zitten is iets anders dan 'de verlichtte zit', die is voor springen en terreinrijden bedoeld. Bij de verlichtte zit maken we in tegenstelling tot bij het verlicht zitten de stijgbeugels korter.