



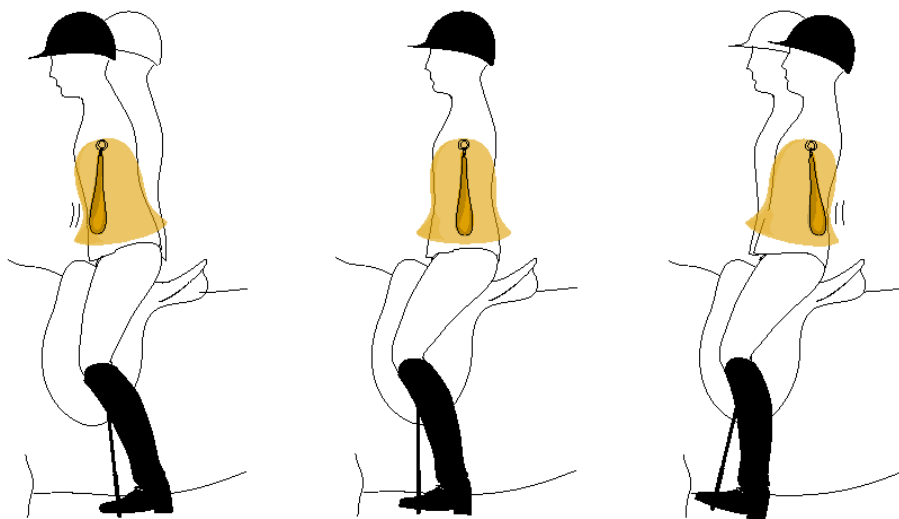
Exameneis:

Beenhulpen

De benen van de ruiter spelen een belangrijke rol bij het rijden. Veel van de verschillende opdrachten, die we tijdens het uitvoeren van de oefeningen aan het paard geven, 'vragen' we met (eerst) onze benen. De benen regelen in samenspel met de gewicht- en teugelhulpen het tempo en de richting.

Het mag inmiddels wel duidelijk zijn dat hulpen en signalen alleen goed of steeds beter bij het paard kunnen doorkomen als een hele reeks zaken van te voren is geregeld. De ruiter zit **voordat een correcte beenhulp gegeven** wordt eerst neutraal en méé in de beweging. Mee in de beweging zitten voelt, voor het paard dat er naar luistert, als stilte, niet storend. De ruiter en het paard zijn onafhankelijk van elkaar en toch samen in evenwicht. Het (goed opgevoede) paard weet door de 'stille, meegaande' ruiter dat hij braaf is en gewoon moet doorgaan met waarmee we bezig zijn. Tot een signaal voor iets anders gegeven wordt...

Mee in de beweging = neutraal kunnen zitten is vooral nu belangrijk omdat een ruiter die zijn evenwicht laat afhangen van het paard zich vaak met de benen vastklemt om het paard. Ook de ruiter die nog vast grijpt of klemt met de benen als het dreigt mis te gaan zal met sterkere en herhaaldelijke beenhulpen (moeten) werken. Een goed schoolpaard heeft wel geleerd deze signalen of 'hulpen', zodra ze doorlopend worden gegeven en voor zover als mogelijk, te negeren maar dat gaat **altijd** ten koste van de fijngevoeligheid en de actie- reactie snelheid van het paard. Dit zijn de ruiters die geen enkel paard 'vooruit' krijgen. Ze maken een fout in hun bewegingsafwikkeling. Beweging wordt niet opgevangen in de onderrug van de ruiter maar hoger of lager, in de schouders en nek (het hoofd blijft bewegen. Of in de knieën en onderbenen. De benen willen dan niet stil liggen... (ze werken tegen).



Als de ruiter een grote kerkklok was willen we 'm NIET horen luiden, een echte ruiter is STIL...

Beenhulpen zijn:

- Voorwaarts drijvend (één- of tweezijdig)
- Voorwaarts- zijwaarts drijvend (eenzijdig inwerkend)
- Begrenzend (wakend, één- of tweezijdig inwerkend)

De voorwaarts drijvende kuit ligt direct achter de singel, dus zo dat de hak loodrecht onder de heup blijft. Het been van de ruiter hoeft **niet van de plaats** te komen.

Bij zeer gevoelige paarden en in het meest ideale geval, kan de hulp zo klein zijn dat het drijven 'als vanzelf' lijkt te gaan. Door de zacht, langs het paardenlijf, **aanliggende** kuiten komt de inwerking al tot stand doordat de romp (de ribbenkast) van het paard zich in het ritme van de beweging afwisselend meer naar links (het rechterachterbeen stuwt) of naar rechts (het linkerachterbeen stuwt) welft. Daardoor wordt het **gewicht** van het aanliggende (ontvangende) onderbeen 'opzij' gedrukt, waardoor een zekere 'druk' (het gewicht van het afhanginge onderbeen van de ruiter) op de zijden van het paard wordt uitgeoefend. Het paard krijgt dus bij iedere stap of pas een impuls van het constant aanliggende been en drijft zich daardoor als het ware zelf, zonder dat de ruiter actieve spierarbeid verricht.



Voorwaarde hiervoor is natuurlijke dat het paard en de ruiter, eventueel al bij geboorte meegekregen of tijdens een sublieme basisopleiding, de daarvoor noodzakelijke grote fijngevoeligheid hebben ontwikkeld.

Verschillende paarden, verschillende beenhulpen

Wat het voor de basisruiter in opleiding niet makkelijker maakt is dat er nogal veel verschillende soorten paarden en uiteenlopende karakters zijn. Er van uitgaande dat het paard waar we mee werken geen last heeft van een slecht karakter, enige fysieke beperkingen of andere ongemakken zijn er héél simpel gesteld drie mogelijkheden; ...er zijn te vlotte paarden, die lopen al nog zonder dat je het gevraagd hebt. Deze paarden laten de ruiter **niet tot drijven** komen. Veel van deze paarden lopen onder een zich ontwikkelende ruiter op de voorhand, hangen in het bit en nemen ophoudende, terugwerkende hulpen nauwelijks aan. Daarom moet de ruiter met dit paard bijvoorbeeld leren stil te **blijven** staan (maar ook blijven stappen, draven en galopperen) **en wachten**, tot er wat of iets anders gevraagd wordt. Heel prettig bij het oversteken van een drukke weg of in een groepsles. Het te vlotte paard moet leren wachten omdat een ruiter die 'niet tot drijven' komt niet kan inwerken op de houding en de mate van beweging van het paard. Wanneer het paard leert wachten zal het zijn energie niet op (de) voorhand verspillen maar deze om zetten in de meer gewenste beweging vanuit de achterhand. Wanneer het te vlotte paard heeft geleerd **zowel** te wachten **als** in een normaal tempo in drie gangen voorwaarts/neerwaarts te gaan (zie ook hulpen voor voorwaarts/neerwaarts rijden) zal hij bespierung en dus kracht kunnen gaan ontwikkelen in de achterhand en steeds minder geneigd zijn tot 'ijlen', dribbelen of haasten

...dan zijn er de prima paarden, die doen precies wat je vraagt, **als** je het correct vraagt. Deze paarden zijn meestal niet de G-toppers maar de werkbijen van de korf. Ze zijn er altijd voor je, doen het altijd en zo nodig... nog een keer.

... naast de te drukke en de prima paarden zijn er dan ook nog, het zijn net mensen soms, de te trage, te langzaam reagerende paarden = flegmatieke paarden.

Het flegmatieke paard zorgt er over het algemeen voor dat hij niet meer moeite doet dan zijn ruiter, op dit paard is het heel moeilijk **om te stoppen met drijven**. Heel consequent zijn is dan de enige optie. Wanneer een, ook maar een heel klein beetje, flegmatisch paard in de gaten krijgt dat, wanneer hij niet reageert op een hulp of signaal, er geen andere actie van de ruiter komt dan het nogmaals, nogmaals, nogmaals én nogmaals versterkt herhalen van de vraag dan neemt hij 'vakantie'. Dan lóópt hij niet meer, hij doet er zich van af met wat gekuier en geslenter. Deze paarden komen van wedstrijd thuis met de opmerking van de jury 'gebrek aan impuls'. Waarschijnlijk gaat deze ruiter nu nog meer haar best doen, maar wint er niets mee.

Deze ruiter kan beter haar lichte beenhulp een keer versterken met behulp van een aanwijzing met de zweep. Een paard dat geen gevolg geeft aan een been, doet dat nu niet en gaat dat ook nooit niet doen of hij moet er een goede reden voor hebben. Consequent zijn met het opvoeden en trainen, een voorwaarts drijvend been betekend voorwaarts. De instructeur doet er goed aan eens naast/achter de onophoudelijk drijvende ruiter mee te lopen en het paard met een zweepje aanwijzingen te geven tot het vlot voorwaarts stapt. Bij een paard dat wel goed voorwaarts gaat stopt de ruiter namelijk vanzelf met drijven.

Met de voorwaarts drijvende beenhulpen (een druk op de knop gegeven met de kuit op de plaats) activeren we de achterhand van het prima paard. We vragen het paard ZO steeds eerst met de achterbenen **te beginnen** met lopen. De achterhand duwt als het ware de voorhand in beweging.

Elke wisseling van gang of tempo (omhoog of omlaag) begint steeds met het actief onder de massa brengen van de achterbenen. Dat klinkt tegenstrijdig maar de volgende voorbeelden helpen wellicht om een concreter beeld van het gevraagde te krijgen.

Het achterbeen afzetten voor op en/of voorwaarts gaan is heel mooi (extreem) te zien bij het springen, des te hoger de gevraagde sprong des te dichter het paard met de achterbenen de hindernis nadert, des te makkelijker het dier met de achterbenen het gewicht van de massa 'vangt', daardoor in veert... de gewrichten van de achterhand (heup, knie, sprong en kogel) sluiten en met de door deze indruk opgewekte energie zet hij zich, met een 'indrukwekkende' krachtsexplosie, af. Het is ook niet niks, hij duwt zo'n 150 tot 700 kg vrij van de grond. Wanneer je deze beelden met een high-speed camera filmt zie je nog beter wat er gebeurt.

Het westernpaard in de 'sliding stop' doet, in een meer extreme mate maar toch precies dat, hij brengt het bekken onder, zet de hakken in het zand en vangt het gewicht op in de achterbenen. Eén groot verschil: het westernpaard laat bij het remmen de voeten aan de grond. Hij zet het gebogen been schrap en komt glijdend tot stilstand. Het dressuur paard moet het been gebogen en in beweging houden en mag zeker NIET doorglijden maar moet in een begrensd (door de ruiter te bepalen maar steeds hetzelfde) aantal passen tot stilstand komen. Doorglijden wordt in de dressuur als een grote fout gezien. Vooral de grotere, langbenige paarden lopen veel kans op blessures wanneer je ermee gaat 'stunten'. Een KWPN'er van 1.80 Western Style rijden is geen goed idee.

Impuls opgewekt en gecontroleerd door de ruiter

Van gewoon gezond doorlopend... naar het 'door de ruiter opwekken en controleren van impuls' legt zowel de ruiter als het paard een lange leerweg af. Alleen het in evenwicht gereden paard, welk de tijd heeft gekregen sterker en handiger te worden geeft uiteindelijk **de echte Impuls**. Impuls zie je niet bij een paard dat alleen maar snel loopt, die maakt de gangen juist vlakker. Impuls maakt de gangen en het hele gaan van het paard letterlijk; indrukwekkender, verender en uitdrukkingvoller.

Het door de ruiter opwekken, controleren en onderhouden van **volledige bereidheid** tot optimale actie van het paard noemt men; het vragen om Impuls. De ruiter wekt volledig gecontroleerd door gewichts-, been- en teugelhulpen, de 'drang naar voren' op, hij brengt het paard 'op stoom' door de juiste consequente en zuiver getimedede inwerking van combinerende hulpen. Werk voor de gevorderde ruiter dus.

Voorwaarts zijn in het achterwaarts gaan

Verwarrend maar waar is overigens dat de 'drang voorwaarts' net zo belangrijk is in het **achterwaarts gaan, als het bereid zijn** vanuit de achterhand voorwaarts te gaan. Dat wil zeggen dat wanneer een paard achterwaarts gevraagd wordt, hij evengoed **acuut** moet reageren op de hulpen en de opdracht **even vlot**, ritmisch en soepel bewegend moet uitvoeren, als wanneer hij gevraagd wordt **vlot = naar voor voorwaarts** te lopen.

Daarnaast moet een paard ook **kunnen** doen wat er gevraagd wordt. Een paard dat NIET of te weinig reageert op een hulp van het drijvende been wordt al snel onwillig of zelfs lui genoemd. Dat kan waar zijn maar **vaker ontbreekt het de ruiter aan techniek dan het paard aan werkwiligheid**. Een klemmend, knijpend, onophoudelijk inwerkend been roept weerstand op bij het paard.

Om het paard gezond in de basis te laten werken of om een stapje verder te komen in de dressuur is er altijd een bepaalde mate van impuls, een 'drang voorwaarts' nodig, een paard moet 'willen'.

Als een paard echt niet wil, ook niet onder een hele goede ruiter, moet de eigenaar iets anders voor dat paard gaan bedenken.

--	--