

Instructiekaart voor leerling/cursist:**Naam:****Datum:****Stagebedrijf:**

K ! P

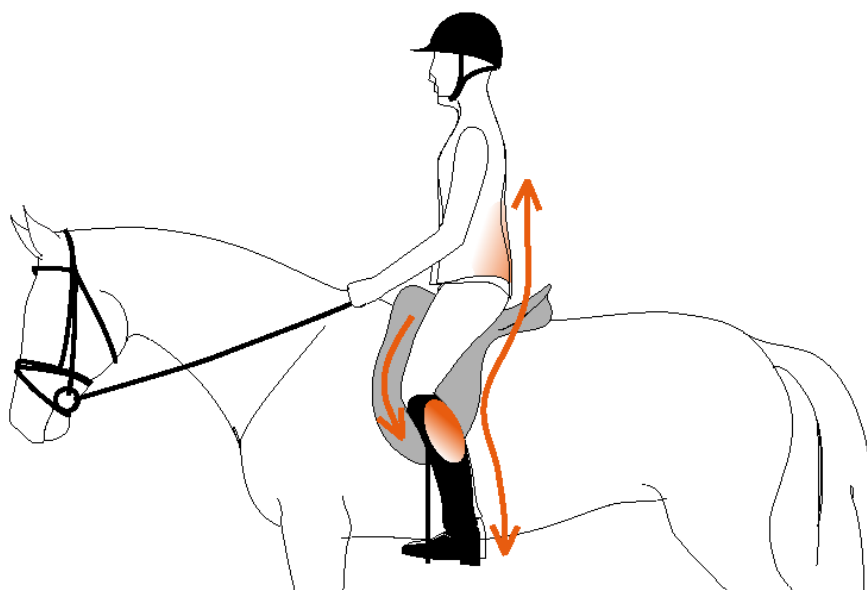
!16.1Twéézijdig
voorwaarts
drijvende
beenhulp**Exameneis:****Twéézijdig voorwaarts drijvende beenhulp**

Om vanuit het halt houden voorwaarts te gaan:

... de in verticaal evenwicht zittende ruiter, klaar om mee te gaan met de beweging, ontlast niet met het gewicht maar blijft daarmee juist in het zadel... Het paard, belast met het gewicht van de ruiter, let op en wacht...

Dan maakt de ruiter zich: **in één vloeiende beweging** lang door het 'antrekken van het kruis' = het rechte of afplaten van de rug, daarmee zakken ook de hakken (zuiver verticaal) een weinig en wordt dus de kuitspier (de onderbeenbuiger en de adductor) opgerekt.

Nu kan de ruiter de kuit op de juiste wijze, **zonder het onderbeen** naar achter **te verplaatsen** en zonder de hak op te trekken, met de lange, iets opgespannen kuit, een handbreed onder de knie, vaak nog net aan het zweetblad... aan beide zijden **tegelijk** licht aandrukken.



Door het 'op de plaats' omlaag brengen van de hak rekt de kuitspier als een elastiekje.

Bekrachten

Reageert het paard niet direct op een correcte hulp dan is het zaak om duidelijk te weten hoe de instructeur wil dat de ruiter daarmee omgaat... Nog een keer heen en nu nadrukkelijker of ... nu gelijk een aanwijzing met een zweep... of met een spoor.

Over dit punt zijn de deskundigen het niet altijd eens, vraag hier steeds naar wanneer je les krijgt van een nieuwe instructeur. Het belangrijkste is het, dat alle hulpen altijd consequent gegeven worden en dat het paard duidelijk **begrijpt** dat acuut reageren gezelliger is dan wachten tot de bom barst.

Het paard komt bij het voorwaarts drijven 'tegen de hand' of komt de 'hand tegen het paard'?

Let goed op de handen van de ruiter: een paard dat een overgang maakt naar een hoger tempo (halt/stap) beweegt niet alleen met de benen maar brengt ook zijn hoofd even een paar centimeter verder mee naar voor. De nek strekt licht voorwaarts in een goede overgang. De ruiter staat dit met de handen vloeiend toe... zodat de constante verbinding met de mond blijft bestaan. Het paard mag op geen enkele wijze door het bit gehinderd worden in het voorwaarts gaan. Zowel bij het te weinig als bij het teveel meegaan met de hand krijgt het paard rommelige signalen. De ruiter die teveel mee gaat met de hand verbreekt het constante contact en krijgt een klapperende teugel die erg onrustig en onbetrouwbaar is voor het paard. De ruiter die te weinig mee gaat heeft dan wel geen klapperteugels maar de verbinding is evenmin constant en dus niet 'veilig' voor het paard. Ook dit paard krijgt geen consequent signaal; het been van de ruiter vraagt voorwaarts terwijl de hand van de ruiter aan de rem trekt. Best logisch dat een paard dat niet snapt.

Ook zijn er paarden die beginnen te lopen als de ruiter de handrem een heel klein beetje loslaat = dus lopen...!? Zal je bij een afgrond staan... 'poeh, poeh'! Werk aan een consequente verbinding (zie Teugelhulpen) en leer het paard, onafhankelijk van onophoudelijke hulpen te wachten!