

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!16.2

De éézijdig
voorwaarts
drijvende
beenhulp



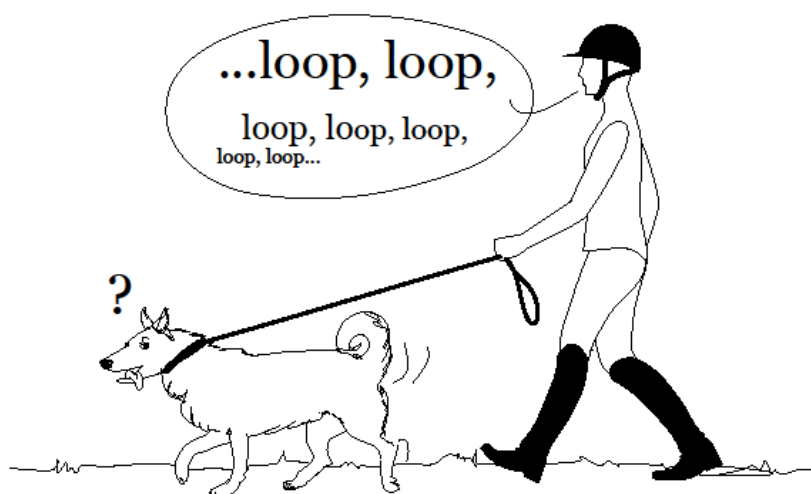
Exameneis:

De (timing van de) éézijdig voorwaarts drijvende beenhulp

Door de inwerking met twee benen tegelijk kwam het paard vanuit de gehele achterhand in beweging, door de juist getimedde voorwaarts drijvende hulpen van de benen; blijft het paard vanuit de achterhand in beweging. Wanneer er een prettig werktempo is gevonden en het paard loopt soepel en ontspannen dan kunnen we aan de details gaan werken. Met een éézijdig 'in de takt' gegeven beenhulp kan je afwisselend aan het ene of het andere achterbeen iets (meer) vragen.

De drijvende beenhulp werkt het meest doelmatig in op het achterbeen dat in beweging is en in veel mindere mate op het achterbeen dat aan de grond is. Steeds en doorlopend tweezijdig, met twee kuiten tegelijk en herhaaldelijk inwerken is hierdoor zinloos, het paard stompt af.

Net zo inefficiënt is het, wel een aantal decennia gebruikelijk geweest, doorlopend, onophoudelijk drijven in de takt. Een interpretatiefout van de voorschriften?



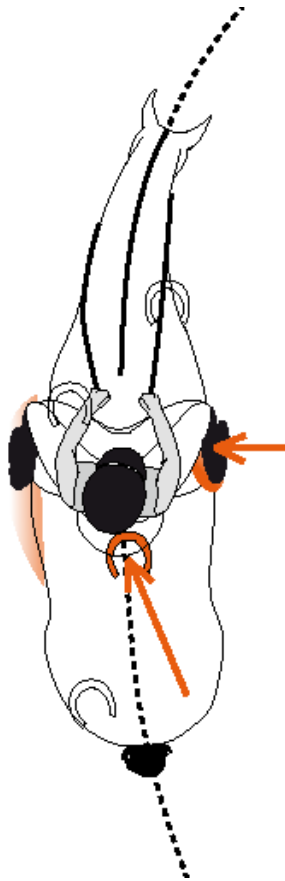
Een paard dat loopt... dat loopt en dat hoeft daar niet doorlopend aan herinnerd te worden om dat te blijven doen, dat weet hij zelf ook wel. Wanneer is de ruiter tevreden? Weet het paard dat dan ook? Blijven vragen om wat er al is werkt remmend, waardoor de ruiter weer gaat vragen en zo vastloopt... Het paard dient vrij van onophoudelijke hulpen zijn werk te kunnen doen.

Blijven vragen is voor het paard verwarrend en maakt dat de ruiter niet neutraal, niet NIET storend kan zitten. Wanneer het paard op eigen benen doet wat er gevraagd wordt mag de ruiter het dier niet met hulpen blijven 'ondersteunen'.

Onafhankelijke benen in de wending

In de wendingen vragen we iets anders van het binnenachterbeen van het paard dan van het buitenachterbeen. Daarom werken we in de dressuur veel met voltes, wendingen en zijgangen. In voltes en wendingen kan de ruiter (onder andere) makkelijker 'per achterbeen' meer of minder vragen: buigen, onderbrengen, dragen, bewegen... kracht, behendigheid, souplesse trainen...

In alle oefeningen waar we met stelling en/of lengtebuiging werken kan de ruiter het been waarvan hij meer actie wil **Taktmatig drijven**. Steeds als (bijvoorbeeld) het binnenbeen van de grond komt... ..



De benen van de ruiter gaan nu onafhankelijk van elkaar aan het werk. Wanneer het paard het bijvoorbeeld lastig vindt om 'in te buigen' vraagt de ruiter het binnenachterbeen van het paard, juist als het zich afzet, met een eenzijdig inwerkende drijvende hulp (ondersteund door gewicht en teugelhulpen) om meer **onder** (richting het midden, richting het zwaartepunt) te komen (zie ook Wendingen). Het kan goed zijn dat tegelijkertijd het buitenbeen van de ruiter op dat moment alleen maar 'wakend', net achter de singel wacht... In de wending is het buitenbeen verantwoordelijk voor het **tempo**, dus wanneer het paard vertraagt gebruikt de ruiter de hulp van het buitenbeen eenzijdig en als het buitenbeen van het paard van de grond komt.

Wanneer het paard lekker doorloopt ligt het buitenbeen van de ruiter (wakend aan het paard) stil.

Het eenzijdig inwerkend (binnenachterbeen voorwaarts drijvend) binnenbeen van de ruiter is vooral actief wanneer er gewerkt wordt aan stelling en lengtebuiging.

Het eenzijdig voorwaarts drijvend buitenbeen van de ruiter is vooral bezig met het onderhouden van het **tempo en** wanneer het paard de achterbenen **buiten** het spoor willen laten lopen, uitzwaait, dan drukt de ruiter het wakende buitenonderbeen niet drijvend maar begrenzend aan. Met het buitenonderbeen houdt de ruiter de achterhand in de richting, het spoor van de voorbenen.