

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ■ P

!16.3

De eenzijdig
voorwaarts-
zijwaarts
drijvende
beenhulp

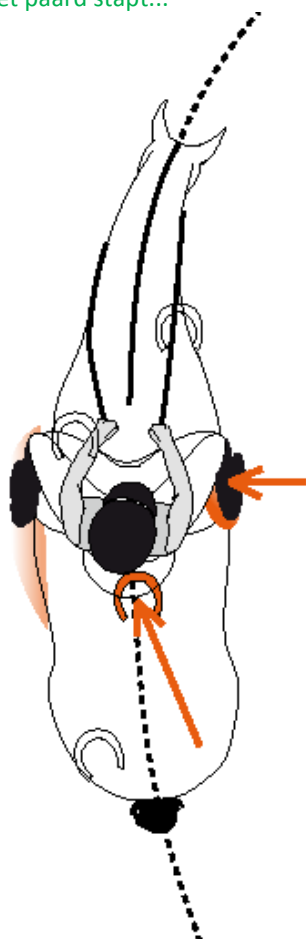


Exameneis:

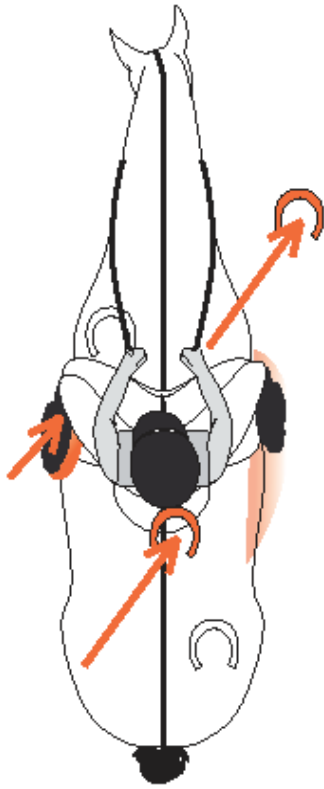
De eenzijdig inwerkende voorwaarts- zijwaarts drijvende beenhulp

Wenden

Het op de plaats liggende voorwaarts- zijwaarts drijvende been zorgt (afhankelijk van de combinatie met gewicht- en teugelhulpen) ervoor dat: bij het **wenden** het achterbeen onder de massa komt, zijwaarts richting het midden (de navel) van het paard stapt...



of... ...het voorwaarts zijwaarts drijvende been werkt (in combinatie met gewicht en teugelhelp) in op het diagonaal benen paar, bijvoorbeeld het linker binnenbeen van de ruiter werkt op het binnenbeen linksachter en het buitenbeen van het paard rechts voor. Zodat het paard voorwaarts- zijwaarts overstapt (wijken). In de wending blijft het been op de plaats aan de singel.



**Het voorwaarts-zijwaarts drijvende been gaat
bij het wijken een dameshand breedte naar achter**

Voor het geven van **deze** beenhulp, legt de ruiter het **hele** binnenbeen, vanuit de heup een 'dameshandbreedte' (3 tot 6 cm is ruim genoeg) naar achteren, per paard wil dit nog wel iets verschillen. De ruiter drukt licht met de kuit (in de takt) precies in de richting, waarheen hij het achterbeen van het paard wil laten gaan. Schuin naar voor = voorwaarts en tegelijk zijwaarts. Noord/noordoost, of Noord/noordwest.

Het been mag niet opgetrokken worden, **de ruiter moet de overeenkomstige zitbeen knobbel blijvend kunnen voelen**. Het onderbeen mag niet door het buigen in de knie naar achter gebracht worden, **dit gebeurt vanuit het heupgewricht**. Ook deze hulp lukt het fijnst als de ruiter inwerkt op het moment dat het betreffende been wordt opgetild, in de takt. Het buitenbeen van de ruiter moeten we goed in de gaten houden. Door het, een heel klein beetje, naar achteren leggen van het binnenbeen zijn veel ruiters geneigd tegelijkertijd het buitenbeen naar voor te brengen of zelfs af te steken (zie ook Wakende en Begrenzende Beenhulpen).