

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!16.4

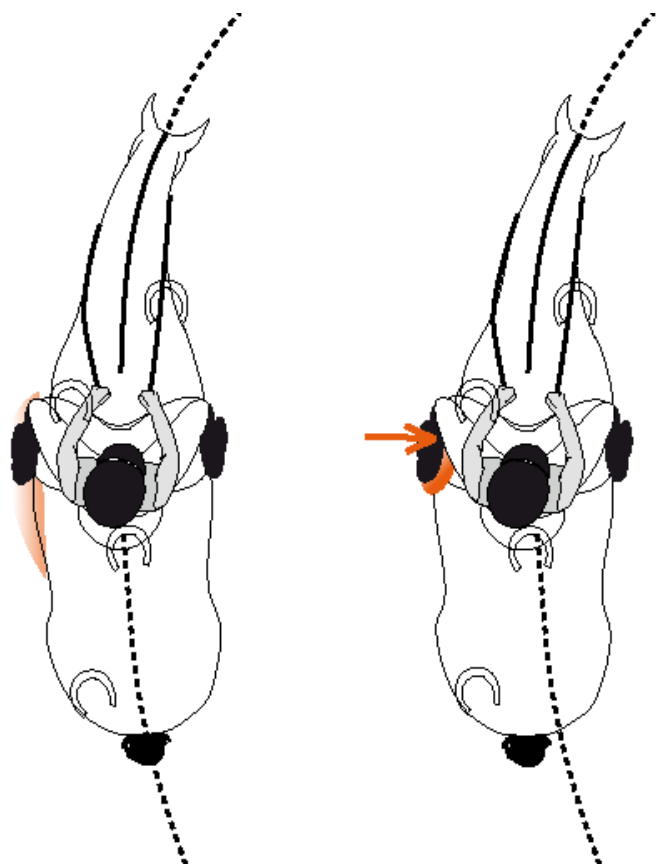
De wakende en
begrenzende
beenhulp



Exameneis:

De Wakende en Begrenzende Beenhulp

De buitenkuit wordt **door het draaien van de romp** van de ruiter in de wending ongeveer een mannenhand breedte achter de gewone ligplaats gebracht. Het hele been ligt, gelijk de buitenteugel, wakend **langs** (aan) het paard. Hierdoor wordt bevorderd dat de achterhand de richting waarin de ruiter de voorhand gestuurd heeft, blijft volgen. Zwaait het paard dan toch uit met de achterhand dan drukt het buitenbeen tijdelijk aan en werkt op die wijze 'begrenzend'.



Wakend buitenbeen

Begrenzend buitenbeen

Als het binnenbeen van de ruiter drijvend op een binnenachterbeen inwerkt, **moet** het buitenbeen tegelijkertijd **mede over de mate** van stelling en buiging **waken**. Deze hulp zorgt er dus voor dat de achterbenen in het gekozen spoor blijven. **Wanneer de benen zuiver 'sporen' en het paard, in vertikaal evenwicht, de oefening uitvoert zal het ook gelijkmatig aan beide teugels gaan (worden).**

In de wending is het buitenbeen altijd verantwoordelijk voor het tempo, dus wanneer het paard vertraagt gebruik de ruiter het wakende buitenbeen tegelijk voorwaarts drijvend. Precies op het moment dat het buitenbeen van het paard net van de grond komt. Een veel gemaakte fout bij het rijden van wendingen en zijgangen is het verlies van tempo tijdens het uitvoeren van de oefeningen, mogelijk veroorzaakt door het afsteken van het buitenbeen van de ruiter naar voor (zie ook het paard Blokkeren in binnenachterbeen).

Alle hulpen worden in principe vanuit de steeds rustig aanliggende benen gegeven. Een hulp wordt gegeven en daarna komt het been van de ruiter weer tot rust. Een tijdelijk iets langer of sterker geven van een beenhulp heeft slechts zin op korte momenten (2 tot 3 paslengtes is al lang). Sterk inwerken, te lang inwerken of te veel doen... werkt **altijd allemaal** remmend.

Een heel vaak gemaakte fout is het vergeten een been weer 'terug' te leggen, ruiters vergeten gewoon vaak te stoppen met het geven van een hulp.