

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!40

De gangen in 4, 2 of 3 takt



Exameneis:

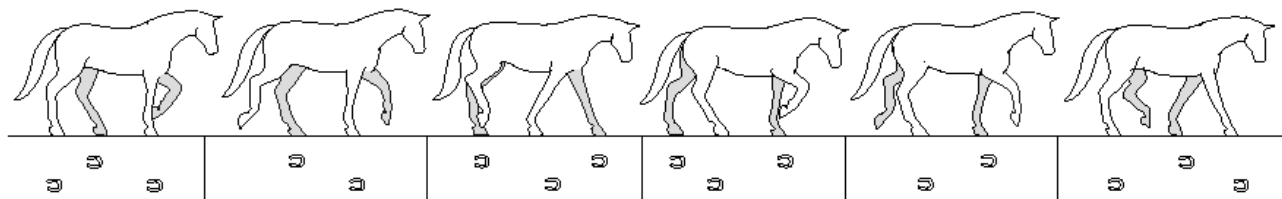
De Gangen in 4, 2 of 3 takt = stap, draf, galop

Een van de belangrijkste pijlers van de dressuur is dat het paard **drie correcte basisgangen** toont. De bewegingen van een paard moeten recht, ruim, vierkant, gedragen, Taktmatig, harmonisch, en met afdruk en schwinging zijn. Het achterbeen moet voldoende buigen en ondergebracht worden. De afloop van het voorbeen moet vloeiend en vanuit de schouder zijn. Genoemde punten zijn afhankelijk van de kwaliteiten van het paard en ruiter.

De stap

De stap is een gang in 4 takt = tak,tak,tak, tak = pan-ne-koe-ken-pan-nen-koe-ken-... 'Op het harde' (bijvoorbeeld in de stalgang), hoort de ruiter elke voet afzonderlijk aan de grond komen. De stap moet voldoende ruim zijn. Het paard dient in de normale arbeidsstap met de achterhoeven **over de afdruk** van de voorhoeven heen te stappen. De stap dient voldoende krachtig te zijn. De voeten moeten voldoende opgetild worden, een vlijtige beweging vertonen en niet over de grond slepen.

Als de stap te ruim is kan dit verderop in de opleiding problemen geven als je het paard meer wil verzamelen. Bovendien neigt een te ruime stap vaak naar telgang (ook wel laterale stap genoemd). Dan beweegt het paard twee benen aan dezelfde kant nagenoeg tegelijkertijd.



In de stap is er steeds minstens één been aan de grond, soms even, twee en soms even drie. Men zegt dan; er is een voortdurende afwisseling van laterale, tripedale en diagonale ondersteuning.

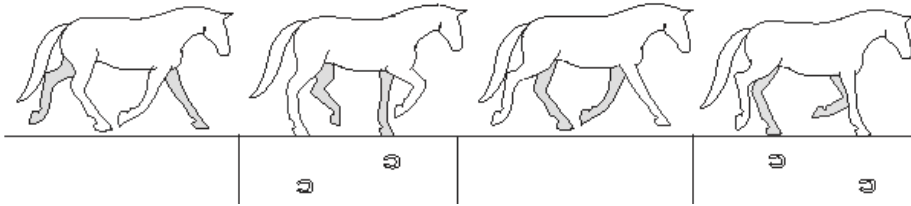
- — ● 1. linksachter op: tripedaal ondersteund
- — □ 2. linksvoor op: lateraal ondersteund
- — ○ 3. linksachter neer: tripedaal ondersteund
- — ○ 4. rechtsachter op: diagonaal ondersteund
- — ● 5. linksvoor neer: tripedaal ondersteund
- — ● 6. rechtsvoor op: lateraal ondersteund
- — ○ 7. rechtsachter neer: tripedaal ondersteund
- — ● 8. linksachter op: diagonaal ondersteund
- — ● 9. rechtsvoor neer: tripedaal ondersteund

Laterale, tripedale en diagonale ondersteuning

De draf

De draf is een gang in 2-takt, gescheiden door een zweefmoment. Een 2 - takt met pauze ertussen = ...tak ...tak ...tak ...tak, als de slinger van een klok. Het paard beweegt zich voorwaarts door het opeenvolgend gelijktijdig neerzetten van het diagonale benenpaar (rechtsachter met linksvoor en linksachter met rechtsvoor).

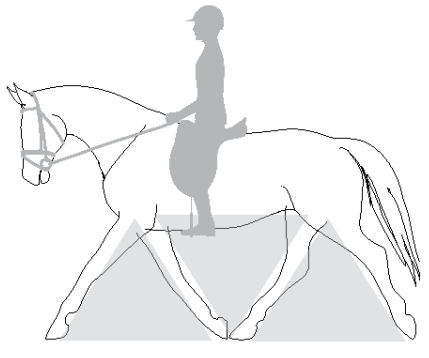
Er zijn steeds **twee voeten** tegelijk aan de grond en twee in de lucht, dan is even alles in de lucht en dan komen de **andere twee voeten** aan de grond. De achterbenen dienen krachtig en energiek opgetild te worden en moeten ondertreden (niet achterblijven).



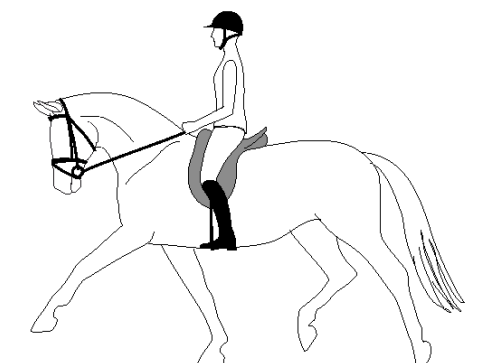
- ——— ○ 1. zweefmoment
- ——— ○ 2. rechter diagonaal neer:
diagonaal ondersteund
- ——— ○ 3. zweefmoment
- ——— ● 4. linker diagonaal neer:
diagonaal ondersteund
- ——— ○ 5. zweefmoment

Bewegingsmechaniek in draf

De draf wordt beoordeeld naar de totaalindruk, de regelmaat van de beweging en de veerkracht van het paard, alsmede naar vermogen hetzelfde ritme en evenwicht te bewaren in de meer uitgestrekte gangen.



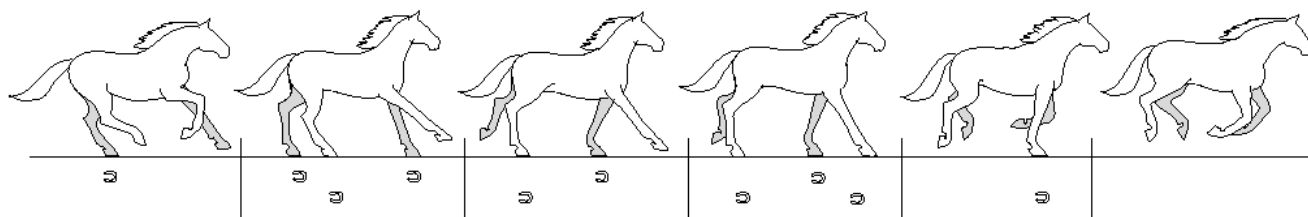
Arbeidsdraf...



Uitgestrekte draf...

De galop

De galop is een gang in drie takt met zweefmoment, zoals een Weense Wals 1,2,3...1,2,3...1,2,3...; tadadam..., tadadam... tadadam... kataklop... kataklop.



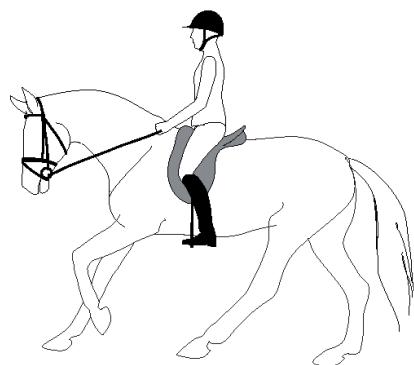
Met de volgende beenzetting:

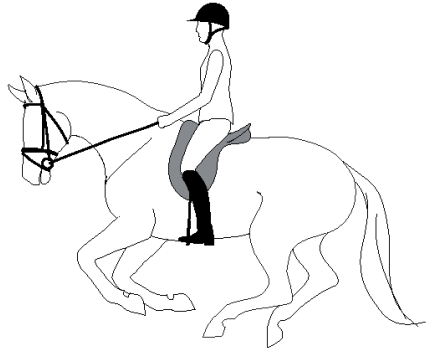
- eerst het buiten achterbeen
- dan buiten voor **tegelijk** met binnen achter
- als laatst het binnen voorbeen
- en dan graag een lang zweefmoment

- ——— ○ 1. zweefmoment
- ——— ○ 2. linksachter neer: unipedaal ondersteund (1e tempo)
- ——— ● 3. linker diagonaal neer: tripedaal ondersteund (2e tempo)
- ——— ● 4. linksachter op: diagonaal ondersteund
- ——— ● 5. rechtsvoor neer: tripedaal ondersteund (3e tempo)
- ——— ● 4. linker diagonaal op: unipedaal ondersteund
- ——— ○ 5. rechtsvoor op: zweefmoment

Bewegingsmechaniek in galop

De galop moet voldoende ruim zijn en **gedragen of gestuwd** vanuit de achterhand. Het paard moet **sprong** bewaren zegen ze dan weleens. Hoe vlakker de galopsprong des te meer het paard het gewicht naar de voorhand (heeft) verplaatst. Het binnenachterbeen moet vooral in de wendingen correct buigen en onder (niet naast) het midden van het paard treden.





Het gevorderde paard moet 'bergopwaarts' galopperen en de galop moet dus een duidelijk zweefmoment (basculeren = in evenwicht zweven) vertonen.

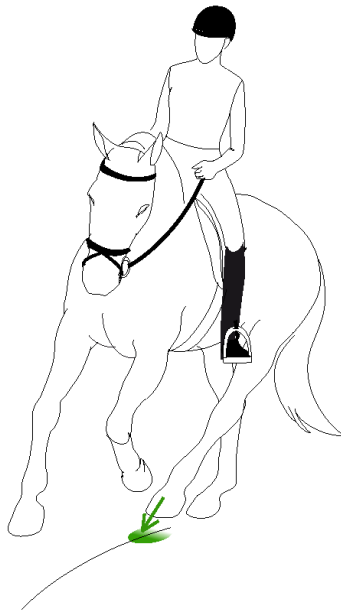
In de basis leert de ruiter rechtsom gaand: de rechtergalop te rijden. Het rechtervoorbeen van het paard is dan het 'leidend' been. Natuurlijk rijden we dan linksom de linkergalop, waarbij het linkervoorbeen het 'leidend' been is.

Een paard kan op twee manieren FOUT aanspringen;

De ruiter rijdt linksom en het paard, dat uit evenwicht gaat, springt aan in de rechtergalop, ook wel contragalop genoemd, of...

De ruiter rijdt linksom en de voorhand van het paard galoppeert contra, terwijl de achterhand wel in de juiste galop loopt, dit heet 'overkruis' gaan of kruisgalop...

Op het niveau F18 wordt de ruiter gevraagd het paard in contragalop te kunnen laten gaan op aanvraag.



Ook in de wending in galop blijft de ruiter in (perpendicular = haaks of loodrecht ten opzichte van) evenwicht met het paard...