

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ! P

!40.1

Verruimen,
arbeids-,
midden-, en
uitgestrekte
gangen



Exameneis:

Verruimen, arbeidsgangen, middengangen en uitgestrekte gangen

Het paard moet zich uiteindelijk in alle gangen vlijtig, takt zuiver en energiek voortbewegen. Binnen de basisgangen; stap, draf en galop kennen we dan **nog 5 tempi**.

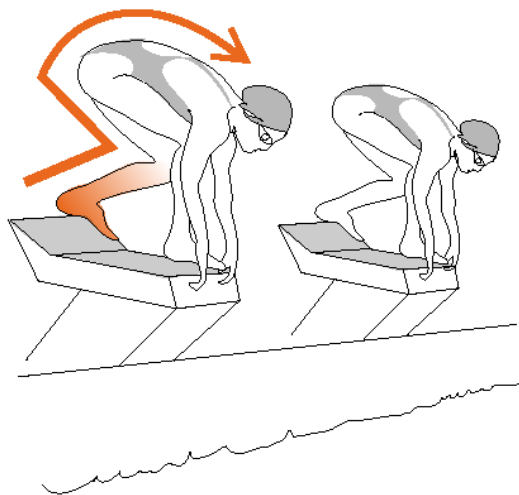
Verruimen

De passen (of sprongen) worden met het wisselen van het arbeidstempo naar het middentempo **gelijkmatig** groter, niet korter nog sneller. Ze zijn **zichtbaar, meetbaar** terreinwinnend, de gang verruimd....

Wachten komt voor verruimen = energie tijdelijk opslaan

De ruiter kan het verruimen voorbereiden op de korte zijde van de rijbaan. Door het paard met activerende ophoudingen te waarschuwen en het tegelijk nog te laten wachten (een beetje of meer 'druk op de ketel zetten'). Voor het 'wachten' vangt de ruiter de opgewekte drang voorwaarts even op met de **vragende teugelhulp**, het paard slaat de energie tijdelijk op in een iets dieper gebogen achterbeen...

Waarna de ruiter bij het oprijden van de lange zijde, door een **toestaan van de handen** en het meegaan met de zit, het paard de ruimte geeft om vanuit de achterbenen de passen te verruimen. De voorhand 'zweeft' als de achterhand vermeerderd stuwt.



Het is belangrijk dat de ruiter met **de zit** (het gewicht van de ruiter) **en alle hulpen** in de takt van de bewegingen blijft. Ook wanneer de activerende of ophoudende hulp eventueel herhaald moet worden gebeurt dat in de takt, het ritme (mee in de maat van de muziek) van de beweging.

Ophoudende hulpen na het verruimen

Op het midden van de lange zijde zijn de passen of sprongen het grootst. Hierna begeleid de ruiter met vloeiende ophoudende hulpen het paard terug naar de arbeidsgang. Gebruik bij de samengestelde **ophoudende hulpen** de vragende **teugel** steeds pas en **alleen** wanneer nodig **na** de gewichtshulpen (van de zit) en de beenhulpen voor het onderbrengen van de achterhand.

Het arbeidstempo

De jonge ruiter en het paard in opleiding beginnen allebei en altijd met eerst alle basisgangen goed, = correct, in **arbeidstempo** onder controle te krijgen.

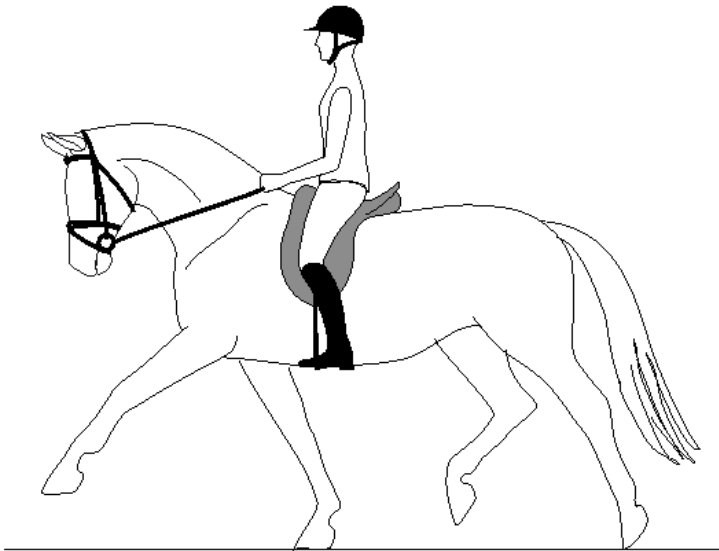
Het verruimen

De eerste stap op weg naar midden of uitgestrekte gangen is het verruimen, de ruiter leert om te beginnen het paard steeds enkele passen groter of ruimer te laten maken met een activerende, drijvende beenhulp. In het begin zal een ruiter moeten leren niet zomaar een tempohulp te geven omdat het paard dan van bijvoorbeeld stap in draf overgaat. Zonder de pas te verruimen. Een drijvende hulp voor het verruimen wordt wat subtieler gegeven en iets langer aangehouden dan de tempohulp voor de overgang naar draf. In de lagere proeven wordt eerst het verruimen gevraagd, pas later volgt de middengang en weer later vragen we van de ruiters pas de echte uitgestrekte stap, draf of galopgang.

Het middentempo

Lukt dit goed dan zijn de tempowisselingen naar een middengang aan de beurt, om te beginnen steeds met enkele passen...

- van arbeidsstap naar middenstap en terug
- van arbeidsdraf naar middendraf en terug
- van arbeidsgalop naar middengalop en terug



Het uitgestrekte tempo

Wanneer de overgangen, van en naar **en** de middengangen zelf, er bij ruiter en paard goed in zitten, dan kan de ruiter beginnen met het uitstrekken. Steeds eerst een paar passen vanuit de middengang naar de uitgestrekte, verruimde gang en terug.