

Instructiekaart voor leerling/cursist:

Naam:

Datum:

Stagebedrijf:

K ■ P

!17

Teugelhulpen,
constante
verbinding

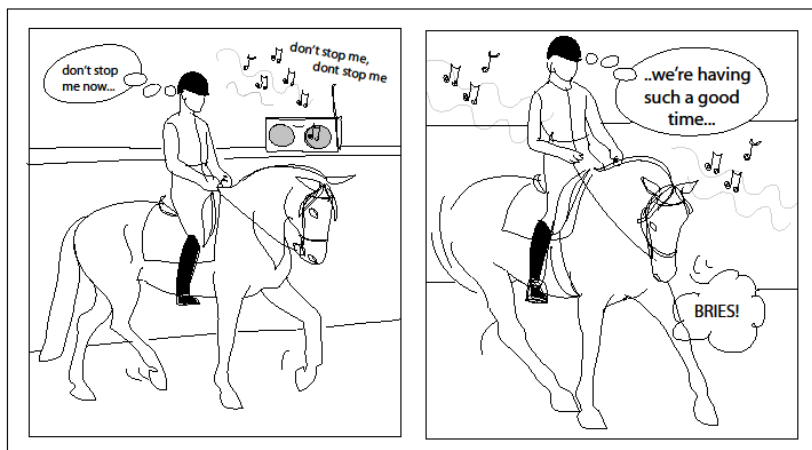


Exameneis:

Teugelhulpen

De 'hand' van de ruiter.

Een goede ruiterhand is van het grootste belang op elk niveau. Een stabiele en onafhankelijke zit is **een eerste voorwaarde** voor een goede hand. Een ruiter die het eigen evenwicht nog verliest werkt **altijd** in minder of meerdere mate, onbewust of niet zo bedoeld toch **onregelmatig** (klapperend, stotterend) in op de mond van het paard. Het is van het grootste belang voor het welzijn van het paard dat dit contact regelmatig wordt. Als iemand stottert is die persoon gewoon slechter te verstaan. Een ruiter met een onrustige hand is voor het paard een 'stotteraar'. Net als bij mensen heeft niet elk paard evenveel geduld en zo'n 'rammelend stuk ijzer' in je mond is ook gewoon vervelend en geeft stress.



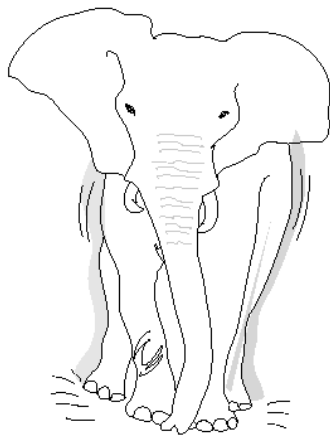
Van kerncoördinatie, naar kernstabiliteit, naar de betere hand

Niet alleen voor de romp en de benen van de ruiter maar ook voor de arm en handwerking geldt; **uit gecoördineerde (bewust gestuurde) beweging*** en relatieve ontspanning **samen** ontstaat **'houding' (stabiliteit)**.

Een instructeur die hamert op de 'stille hand', deze precies op de plaats wil houden en graag zo onbeweeglijk als mogelijk... is over de arm en hand **'houding'** bezig.

Dit gaat **ten koste van** de zo gewenste constante soepele, veilige en **verstaanbare verbinding**. Ruiterhanden worden 'vanzelf' stil wanneer ze **alle hulpen**, liefst in de juiste volgorde (één voor één, van een losse verbinding naar aan de teugel en van groot naar klein) hebben leren geven. Vaak moeten niet alleen ruiters geduld hebben met het paard en zichzelf, ook een instructeur moet **in alle rust** de benodigde stappen met de leerling doorlopen.

**Fantasieopdracht: kleiner bewegen, meer kunnen. Vergelijk in je fantasie het lopen van: een onzeker meisje van 11 jaar, een puber van 16, een agrariër (boer) en dat van een slenterende olifant...*

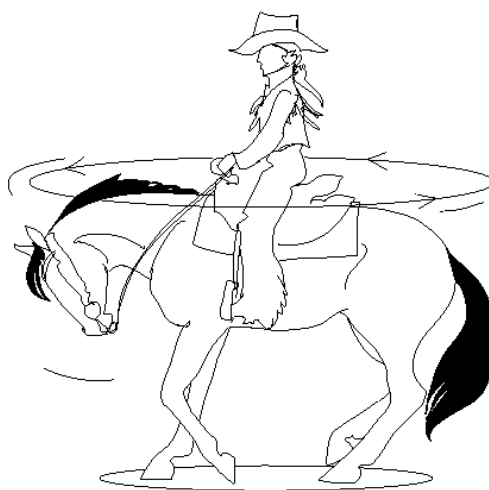


... met het lopen van bijvoorbeeld een moderne danser, de popster Rhianna of een geisha in Japan...



Kun je de bewegingsuitslagen van de verschillende zwaartepunten van de verschillende manieren van lopen in gedachte vergelijken? Misschien kan je zelfs het zwaartepunt met je ogen 'volgen' of voel je wat er gebeurt, ook goed!

De tweede groep kan dus meer... op een kleiner oppervlak en ook nog zonder het evenwicht te verliezen. Natuurlijk weet de kunstschaatser in 'de Spin' wat het western paard ook 'weet': des te beter de danser, de schaatser en de cowboy het evenwicht weten te coördineren vanuit het zwaartepunt (dus zonder gebruik te maken van de armen en benen of de grote rugbuigers en -strekkers), des te 'stabiel' (minder bewegingsuitslag) gedraagt de kern van de massa, het zwaartepunt zich.



Kernstabiliteit ontstaat uit kerncoördinatie... Weten wat je doet helpt je om te leren je zwaartepunt te gebruiken om je evenwicht te coördineren. Een beginnend ruiter doorloopt alle stappen en ontwikkeld het evenwicht en de stabiliteit dus van groot (veel zijwaartse bewegingsuitslag) naar klein (zeer weinig of zelfs geen ONBEWUSTE OF ONBEDOELDE zijwaartse bewegingsuitslag).

De constante verbinding met de teugel is ook een hulp

Net als bij het niet storen met het gewicht moet ook het niet storen met de teugels serieus gezien worden als een hulp. Een niet storende hand brengt **rust over** op het hele paard. Een hand die er alleen maar is..., 'niets vraagt'... vraagt eigenlijk om een **ruisloos** contact. Die teugel vraagt om een 'open verbinding' op de telefoon en ook al zeggen we even niets... is het veelzeggend genoeg. Een stille, in de beweging nagevende hand is **het** teken voor het paard dat **het o.k. is**. Dat alles gaat zoals het moet gaan en er geen vuiltje aan de lucht is... 'Oh, het is o.k.! Ik ben goed bezig, gewoon doorgaan dus...'.

Als een hand subtiel moet kunnen **inwerken** moet de hand eerst leren **om niet in te werken**. Een goede basisverbinding is doorlopend, regelmatig, vloeiend, constant, neutraal... stil ten opzichte van de mond van het paard ofwel mee met de beweging van de mond van het paard, de hand staat beweging toe....

De onafhankelijke arm en hand

De bewegingen van het hoofd van het paard gaan niet per definitie gelijk aan de bewegingen van de rug van het paard. De **romp van de ruiter moet eerst** onafhankelijk van steun van arm of been, mee zijn in de bewegingen van de rug van het paard. De **arm en hand** van de ruiter kan alleen **daardoor** namelijk, onafhankelijk van de romp en de benen zijn werk leren doen.

Er zijn meer taken in het leven waarbij we moeten leren twee dingen tegelijk te doen. Bij pianospelen of typen bijvoorbeeld leert de linkerhand onafhankelijk te spelen van de rechterhand, een fietser houdt de fiets zittend op het zadel in evenwicht en stuurt met de handen. Als de fietser het stuur stil zet, doordat hij bijvoorbeeld de ellebogen aan het lichaam klemt gaat het vooral in de bochten niet zo soepel.

Om goede teugelhulpen te **kunnen** gaan geven, moet de ruiter dus **eerst** een licht en schokdempend , elastisch onafhankelijk contact met de mond van het paard **leren onderhouden**. De hele arm van de ruiter is verantwoordelijk voor de kwaliteit van de verbinding met de tong, de mondhoeken en de lagen (kaken). Alle gewrichten; schouder, elleboog, pols en die van de vingers werken **in samenspel** om de kleine en grote **regelmatige en onregelmatige** bewegingen van het paard te gaan volgen, te kopiëren, hetzelfde te zijn als, gelijk te zijn aan..., mee en als dan... de constante verbinding.



Goede handen zorgen ervoor dat ze het **merendeel van de tijd passief** zijn en moeten de bewegingen van de paardenmond direct: als een spiegelbeeld, een schaduw, kunnen volgen zonder los te laten en zonder deze te storen. Dit wordt een stille hand genoemd, dat wil zeggen een hand die **ten opzichte van de mond van het paard** stil is.

Een stille hand (mee in de beweging van de mond) is een saaie hand, valt niets mee te beleven... saaie handen 'praten' NIET, 'luisteren' (= voelen) kunnen ze des te beter... Een gevoelige hand heeft 'fingerspitsengefühl'... ook zo'n mooie Duitse manier van zeggen die zich niet laat vertalen.