



**Exameneis:**

**Vragen met de teugels**

Toestaande, gevende en vragende teugelhulpen moeten altijd in samenhang met elkaar worden gezien. Of de toestaande teugelhulpen of de vragende het eerst komen hangt af van meerdere factoren; het niveau van ruiter en paard, de situatie en/of de ontspanning van het paard. Er zijn eenzijdig en tweezijdig inwerkende teugelhulpen.

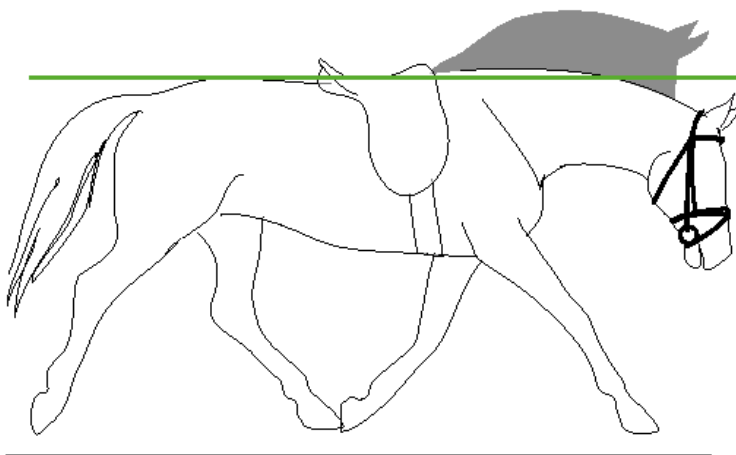
Bij ruiters in opleiding (en/of ) met bepaalde paarden komt de ruiter (nog) niet aan vragen toe.  
Bij de hoger opgeleide paarden wordt het 'weer toestaan' het meest gebruikt na het vragen **en** krijgen.

Bij spanning in de combinatie van welke aard dan ook komt **het toestaan** met constante verbinding en gelijkblijvende druk (100gr?) **vóór** het vragen.

*De paarden die, met **deze** ruiter, nog niet over de rug lopen, zich kort blijven maken in de bovenlijn... begeleiden we **eerst met de toestaande hand en voorwaarts drijvende hulpen** naar ontspanning en een verbeterde aanleuning toe.*

*Blijf **toestaan** met een, **nog steeds constante** voor het paard 'veilige' **verbinding** tot **algehele ontspanning van het paard (de vrije voorwaartse beweging) een feit is** en dan pas kan bij dit paard de ruiter zeer subtiel beginnen met 'vragen'...*

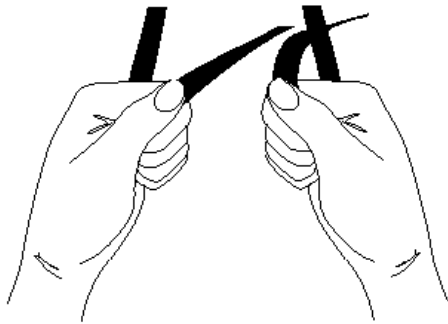
*Het gespannen paard\* leert deze ontspanning vaak voor het eerst kennen in het hele kalme, rustige stapwerk aan een hele kalme, rustige, bijna saaie teugel. Pas als het paard in stap echt door en door ontspannen is, zoeken we diezelfde kwaliteit van ontspanning terug in de draf, zonder ons nu (F1 tot F8) al te bekommeren om de kwaliteit van de overgang. De ruiter in opleiding maakt de eerste overgangen van stap naar draf het liefst op de langere, niet inwerkende teugel. Met constante verbinding ontspannen blijven **in de overgang** (stap naar draf) trainen we **na** het vinden van ontspanning **in de gang**; stap en draf.*



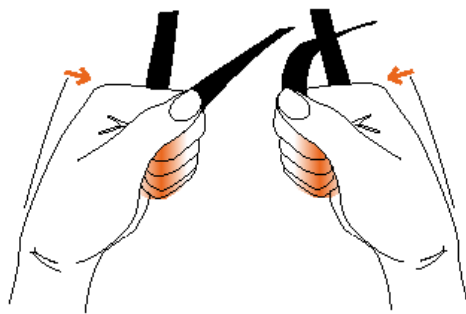
*\*Het zeer gespannen en/of stijve paard, graag nog voordat de ruiter opstijgt, zo lang of kort als nodig (5 tot 10 minuten) aan de longe laten trainen. Wanneer het paard zijn energie eerst een beetje kwijt kan, zichzelf kan loswerken (zonder ruiter) heeft het meer 'ruimte' in zijn hoofd. Daarna is het ook waarschijnlijker dat het paard goed reageert op subtiel toestaande hulpen en tot volledige ontspanning van de bovenlijn kan komen.*

### Vragen met de teugel, hoe precies?

Er nu van uitgaande dat de teugel op maat is voor het niveau van deze ruiter/paard combinatie dan wordt: ...de vragende teugelhulp ingezet **doordat** de ruiter, met de voor reactie van **dit** paard benodigde intensiteit, de ontspannen licht geopende hand, rustig **sluit tot een vuist** (waardoor de vingertoppen de handpalm raken). Bij een iets zwaardere hulp komen de knokkels van de ruiter naar elkaar toe door het licht buigen van ofwel naar binnen scharnieren (**endorotatie**) in de polsgewrichten.



Handhouding neutraal



Vragende teugelhulp

### De timing van de vragende hand

Direct, acuut, onmiddellijk en/of tegelijkertijd **met dat het paard reageert** wordt de ruiter weer evenredig aan en tegelijk met het paard doorlaatbaar, de ruiter staat weer toe. Het paard begrijpt **daardoor** dat hij het gewenste gedrag (heeft) vertoond. Doorvragen na reactie brengt het paard in de war en gaat altijd ten koste van de 'voorwaartse drang' en het fijntjes 'aan de hulpen' gaan van het paard.

Het is heel belangrijk dat je nooit in het vragen blijft steken, **zeker** dus niet als je **daardoor** de reactie van het paard niet opmerkt.

Als het paard niet meteen reageert, mag de ruiter niet 'extra druk' op de teugel brengen door er aan gaan te gaan 'trekken' of hangen (de ellebogen van de ruiter bewegen niet achteruit bij de juiste vragende hulp).

De ruiter in opleiding moet zich, wanneer het niet direct lukt, eerst afvragen of de hulp wel **juist gegeven is en op tijd** gestopt is? En of de hulp gegeven werd in harmonie, in samenwerking met de gewichts- en beenhulpen?

Wellicht was de ruiter tijdelijk uit evenwicht met de romp, verstoorde de ruiter de balans en ging daardoor aan de armen te **hangen** en verstond het paard de ophoudende, vragende teugelhulp daardoor niet.

Een ruiter die trekt aan twee teugels en tegelijk achterover gaat, schuift ongewild met het zitvlak en dus het zwaartepunt naar voor, in de schouders het paard. Het paard **moet** nu bijna wel dóór blijven lopen om het evenwicht niet te verliezen, **als** het paard stopt dan doet het dat nu zeker 'op de voorhand'.

Een ruiter in opleiding moet gaan durven een beetje met de hulpen te experimenteren door de hulpen een aantal keer net anders aan te bieden en aan de onafhankelijke details te werken.

Elk paard is net een beetje anders. Een paard reageert ook **niet (of veel minder goed)** als de hulpen van de ruiter elkaar tegenspreken.

Wanneer het, in alle redelijkheid naar het paard, afwisselend met twee handen vragen en weer toestaan (in combinatie met de correcte gewichts- en beenhulpen), in stap leidt tot het kunnen vertragen en versnellen van het tempo, **begrijpt** de ruiter in ieder geval de bedoeling (zie ook Hele en halve Ophoudingen).

Na de vragende teugelhulp gaan de handen altijd **terug** in de basismodus. In de basis handhouding 'staat de ruiter toe' omdat hij weer volledig mee gaat met de kleine ritmische bewegingen van het hoofd.

Alle **vragende** teugelhulpen worden **altijd** in combinatie met gewichts- en beenhulpen gebruikt. Wanneer we de gewichts-, been- en teugelhulpen in perfect samenspel en zuiver van timing inzetten rijdt de ruiter; de halve en hele ophoudingen.