

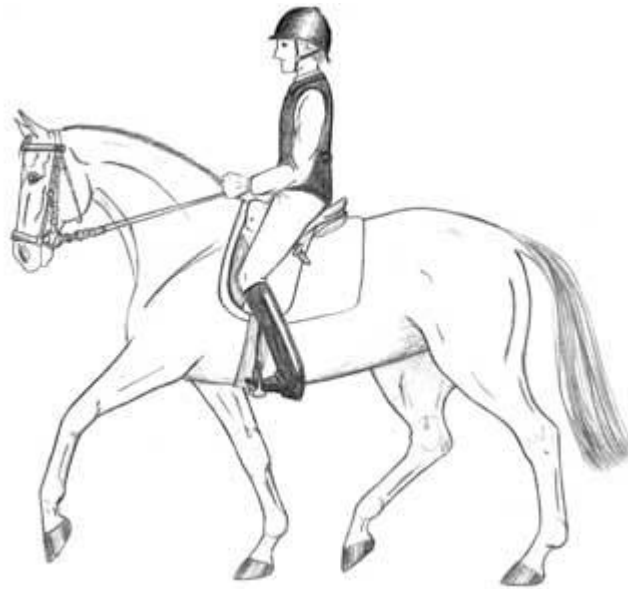


Helicon

O P L E I D I N G E N

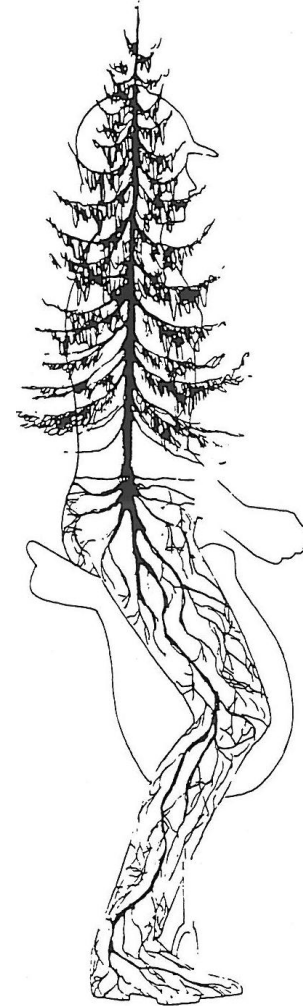


Houding en zit van de ruiter



Inhoud

1. Essentie/belang van een correcte houding en zit
2. Houding en zit algemeen
3. Hoe leert iemand bewegen
4. Verschillende zitten
5. De klassieke en onafhankelijke zit
6. Het volgen van de verschillende bewegingen
7. Verlichte zit
8. Hoe werken aan verbetering houding en zit
9. Scoreformulier houding en zit



Belang van een correcte houding en zit

Beweging geven

Versus

Trainen → *functioneel paardrijden*
(aanvoelen/inwerken)



Verband bewegingsleer en rijden

- Aanleren van bewegingen
- Aanleren van rijvaardigheden

Contact

niet 'op' maar 'in' het paard

Ritme

Ruiter en paard gelijkmatig

Balans

Zonder balans geen ruiter op het paard. Verstoring bij paard

Ontspanning

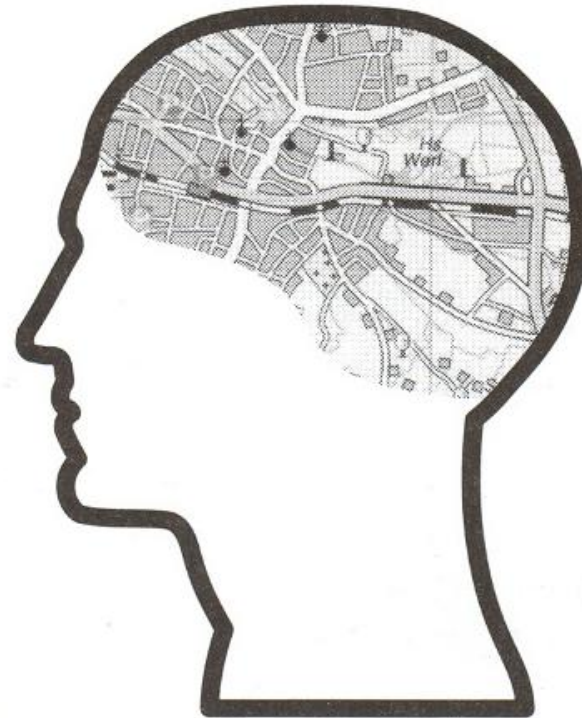
Continue aan- ontspannen van spieren

Techniek

Het geven van hulpen

Gevoel

Door ruitergevoel een optimale communicatie met paard mogelijk



Verskillende Zitvormen

- ➔ Klassieke zit (dressuurzit)
- ➔ De verlichte zit
- ➔ De renzit

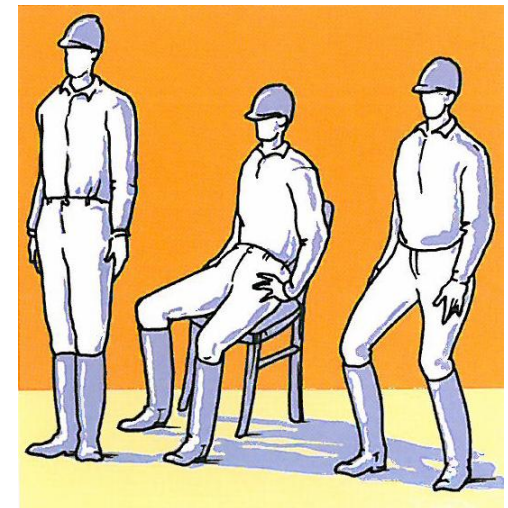
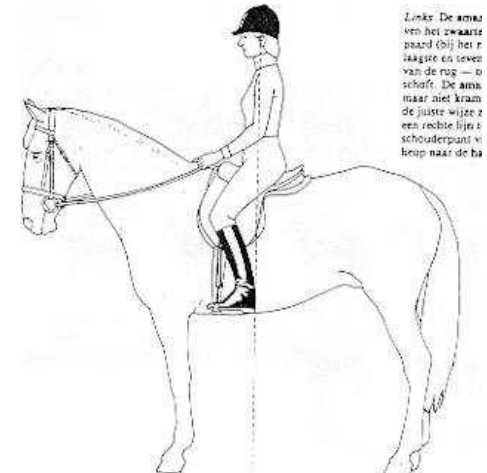
Afhankelijk van de situatie zijn vloeiende overgangen tussen belasting en ontlasting mogelijk. Belangrijk is om de zit exact te kunnen aanpassen aan tempo en zwaartepuntverplaatsing van het paard



De Klassieke zit (dressuurzit)

Rechte lijn door kruin,
schouder, heup, hak
(balans)

De amazone zit goed boven het zwaartepunt van het paard (bij het rijden), nl. het laagste en tevens het sterkste deel van de rug – net achter de schoft. De amazone zit rechtop, maar niet krampachtig.



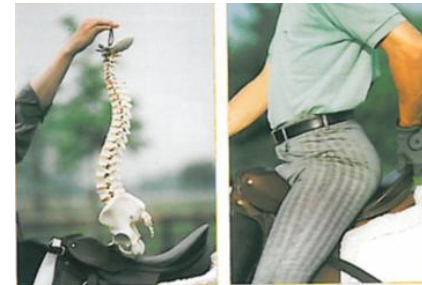
De Klassieke zit (bekken = centrum beweging)

- De bekken vormen het **centrum** van iedere beweging.
- In beweging vormt de bekken altijd een eenheid met beide heupgewrichten en de lende wervelkolom (door beweging in bekken ook beweging in heup en wervelkolom)
- Kantelen van het bekken in harmonie met de beweging van het paard

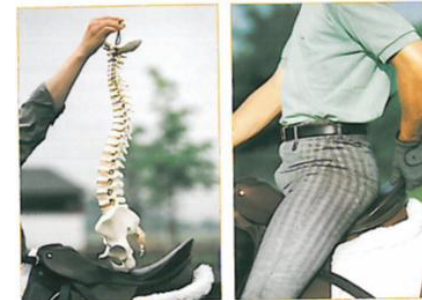


De Klassieke zit (bekken = centrum beweging)

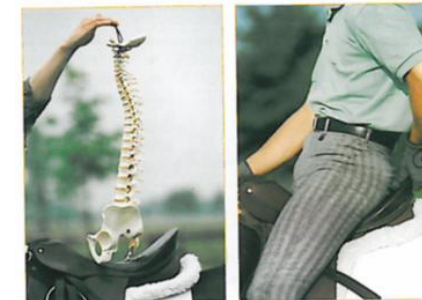
- De zit bestaat uit een driehoekige basis (driepuntsbelasting)die bestaat uit beide zitbeenknobbels en het schaambeen. Het voordeel van een drie-punts-belasting is, dat deze altijd bijzonder stabiel is (vergelijk een driewieler met een fiets).



Tipped forward - hollow back



Middle position - straight



De Klassieke zit (stoelzit en spreidzit)

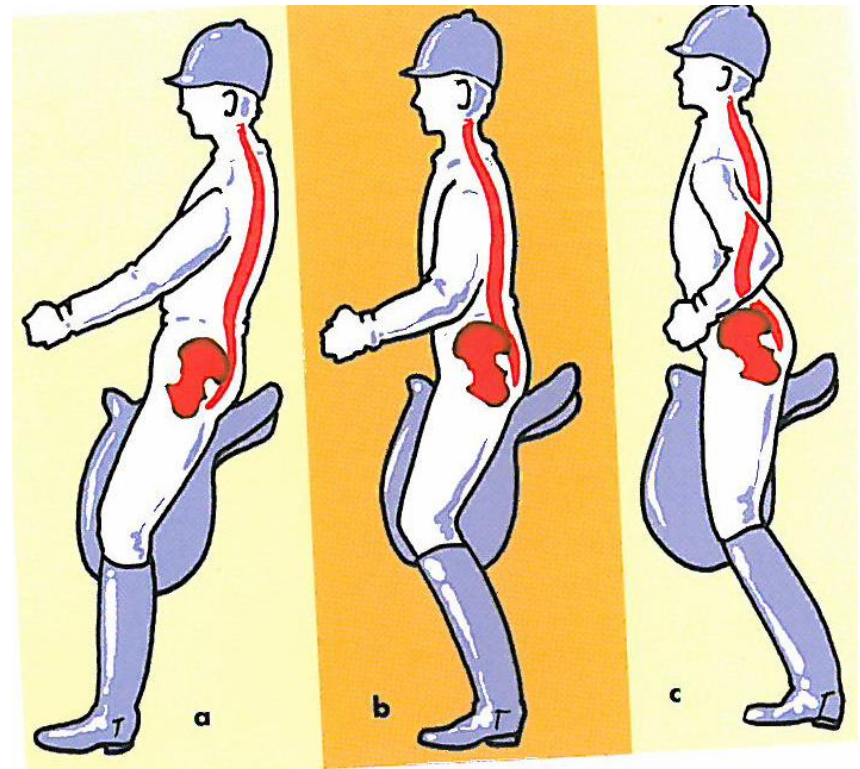
(a) Stoelzit

Vanuit het bovenlichaam naar achteren. In een reflex neigen je knieën naar boven te schuiven in het zadel en leun je op achterkant dijbeen.

(c) Spreidzit

Bovenlichaam vanuit heup naar voren en meer steun op de binnenzijde van je bovenbenen.

De onderbenen schuiven automatisch naar achteren.



De klassieke zit: Onderlichaam

- Onderlichaam vanaf het heupgewricht natuurlijk afhankelijk. (balans)
- Vlakke zijde dijbeen (bovenbeen) en knie tegen het zadel (stabiliteit onderbeen)
- Hoek in de knie is zodanig dat de voet zich onder het zwaartepunt van de ruiter bevindt (loodlijn!)
- Beugels aan de bal van de voet (steunvlak/balans)
- Hak het laagste punt (zonder stijfheid: schokdemping)

De klassieke zit: Bovenlichaam

- Ongedwongen opgericht (zwaartepunt en balans /spanning!)
- Hoofd recht op schouders, over het paard heen kijkend
- Hoofd vrij en rechtop
- Schouders licht naar achteren en omlaag (scharnieren): borst openen
- Bovenarmen ontspannen afhankelijk
- Onderarm in richting paardenmond: buiging in elleboog (losjes langs lichaam afhankelijk)
- Handen en polsen verticaal en vingers zonder spanning gesloten
- Duim gebogen op de teugel
- Teugel tussen pink en ringvinger in de hand en tussen duim en wijsvinger uit de hand.



De klassieke zit: Foutieve handhouding



Too high a hand



Hand pressing downwards



De klassieke zit: balans t.o.v. paard

- De balans is erop gebaseerd dat het zwaartepunt van de ruiter zoveel mogelijk boven steunvlak (zitvlak, knie, beugel) ligt. Goede balans is afhankelijk van beugellengte.
- Gewichtsverplaatsing van de ruiter heeft invloed op de balans van het paard
- De ruiter probeert altijd mee te zitten in de voorwaartse beweging van het paard
- Het natuurlijk zwaartepunt van het paard ligt richting de voorhand

De klassieke zit: onafhankelijke zit

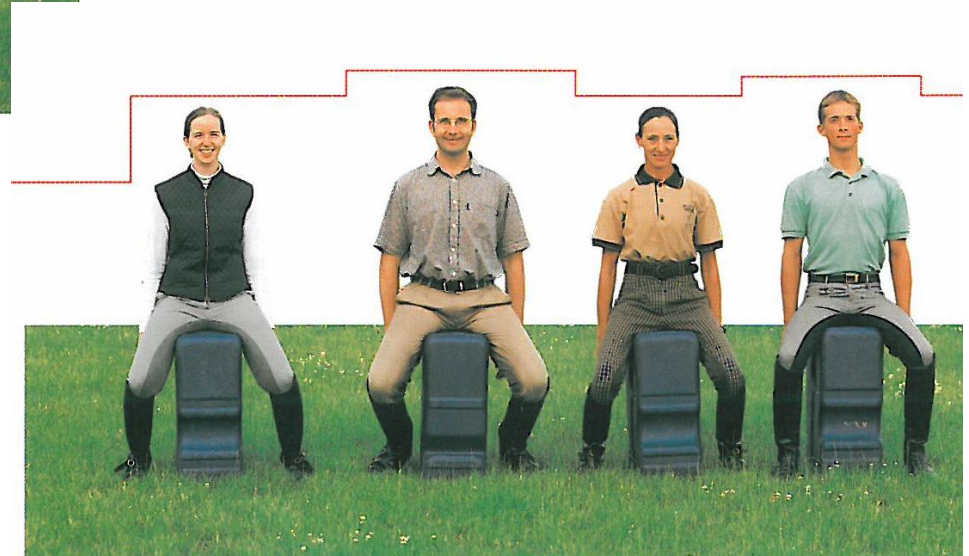
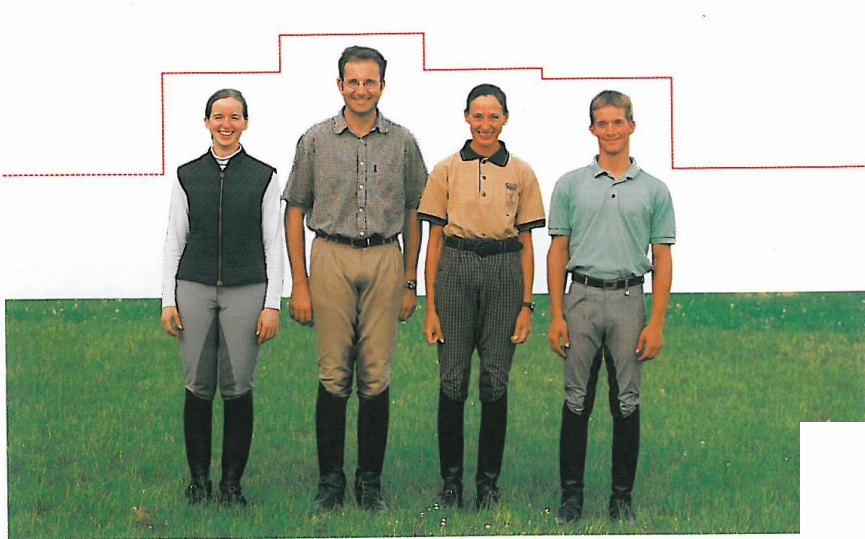
De onafhankelijke zit is er op gebaseerd dat de ruiter de **bewegingen van het paard** (ook de niet voorziene) **in balans** kan volgen en daarbij zijn **ledematen onafhankelijk van elkaar en de romp** kan gebruiken.

Tijdens het geven van hulpen is het van groot belang dat de ruiter de controle over zijn lichaam en vooral over zijn ledematen kan bewaren.

Hieronder verstaan we, dat wanneer de ruiter een aanwijzing geeft met 1 ledemaat, dit gebeurt zonder dat elders in het lichaam spanningen en/ of veranderingen optreden. (coördinatie vermogen)



Verschillende ruiters benaderen



Het volgen van de beweging in stap

- Hoofd en hals v/h paard maken een voorwaarts/neerwaarts en zijwaartse beweging
- Ruiter volgt actief vanuit schouder en elleboog
- Verticale rugbeweging van het paard gering. De ruiter volgt passief met de zit



Het volgen van de beweging in draf

- Hoofd en hals v/h/ paard nagenoeg stil
- Grotere verticale beweging van de paardenrug
- Ruiter volgt d.m.v.:
- lichtrijden (een diagonaal benenpaar)
 - » of
- doorzitten (grotere beweging wordt verwerkt in rug en lendenen)



Het volgen van de beweging in galop

- Grotere beweging van hoofd en hals, ruiter volgt vanuit schouder en elleboog
- Grotere verticale beweging van de paardenrug, ruiter volgt vanuit de rug en lendenen

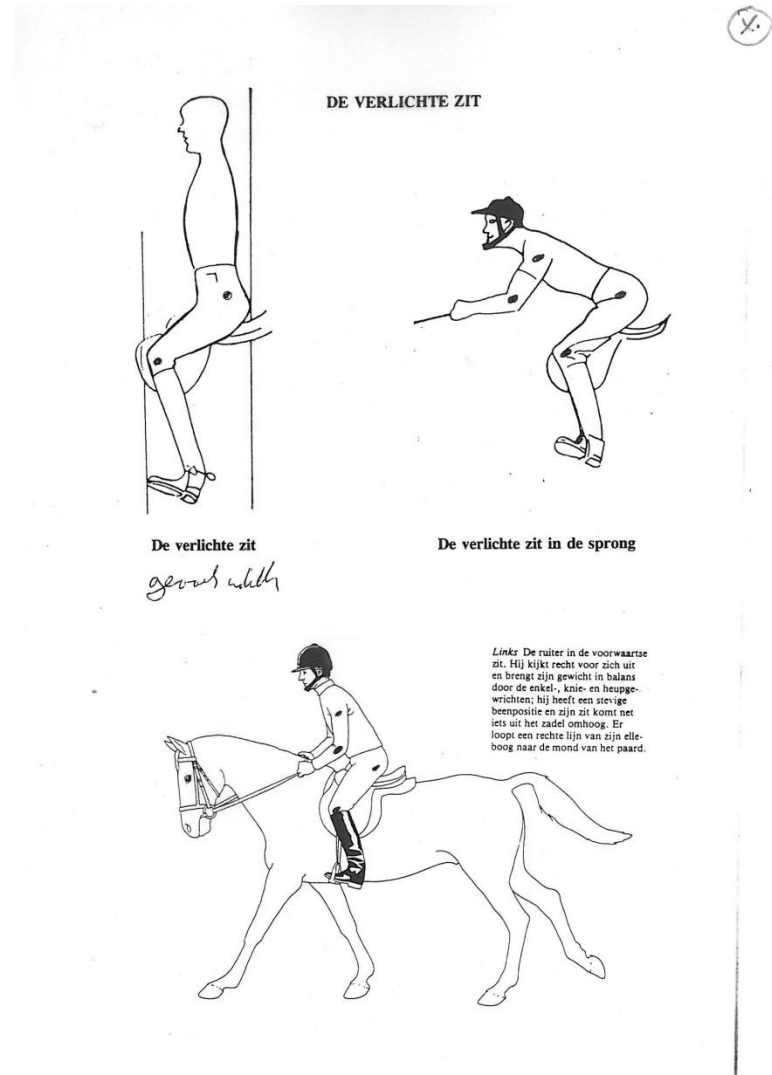


De verlichte zit (algemeen)

De verlichte zit is erop gebaseerd om de grotere bewegingen van rug, hoofd en hals van het paard op de sprong te volgen, zonder dat daarbij de balans en inwerking op het paard verloren gaat.

Toepassing bij:

- Springen
- Terreinrijden/buitenrijden
- Rijden van jonge paarden
- In alle situaties waarin het ontlasten van de rug vereist is



De verlichte zit (belangrijke punten)

- Beugels verkorten afhankelijk van situatie (bij grotere ontlasting van de rug is een kortere beugel noodzakelijk), hoek in knie wordt kleiner
- Bovenlichaam vanuit de heup naar voren. Natuurlijke vorm van de wervelkolom blijft behouden
- Ruitergewicht wordt meer overgenomen door bovenbeen(knie), en steun op de beugel
- Bij geringe ontlasting blijft ruiters dicht bij het zadel, bij grotere ontlasting komt het zitvlak meer uit het zadel
- Beugels aan de bal van de voet. Hak het laagste punt met een elastisch verende enkel



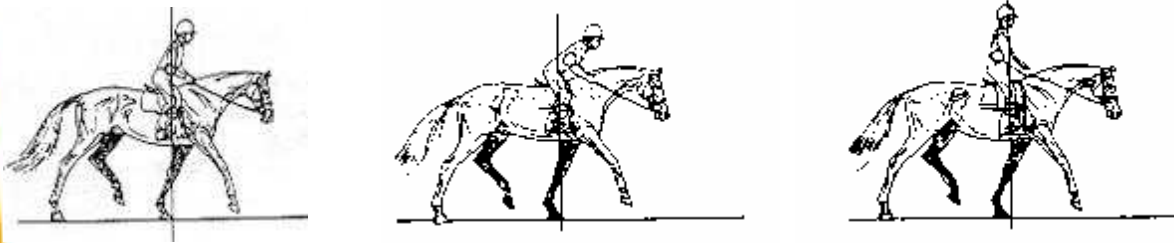
De verlichte zit (belangrijke punten)

- De voet moet onder het zwaartepunt blijven
- Knieën zijn aangesloten zonder te klemmen
- Onderbeen vlak achter de singel, ruitergewicht steunt voor een groot deel op de beugel Bovenarmen en ellebogen iets voor het lichaam met een rechte lijn onderarm-teugel-paardenmond
- Handen rechtop en aan weerszijden van de hals, iets dakvormig geplaatst
- Hoofd rechtop, blik naar voren



De verlichte zit (zwaartepunt en steunvlak)

Tijdens het springen wordt het zwaartepunt van het paard sneller naar voren gebracht. Om in balans te blijven is het van belang dat bovenlichaam boven het steunvlak blijft. Het bovenlichaam controleert of is hierbij het zwaartepunt.



Het steunvlak wordt bepaald door de knie en de positie van het onderbeen, waarbij de steun op de beugel van essentieel belang is (hak te laag blokkeert onderbeen)

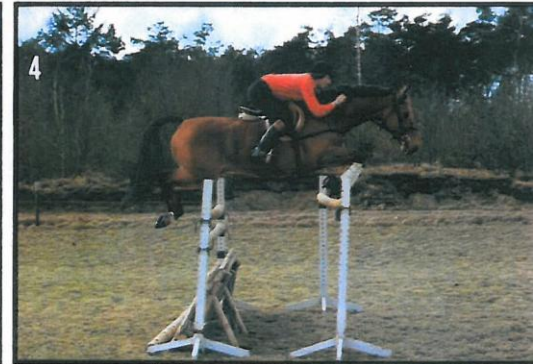
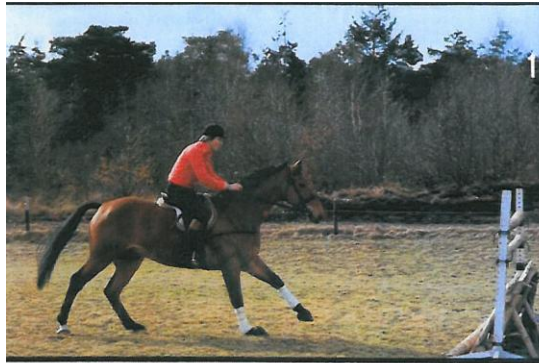
Om grotere verticale beweging van de paardenrug en het voorwaarts neerwaarts brengen van hoofd en hals te kunnen volgen, moet de nadruk gelegd worden op drie scharnierpunten bij de ruitser die van groot belang zijn:

- De hoek in schouder wordt geopend in verband met de halsvrijheid;
- De hoek in de elleboog wordt geopend in verband met de halsvrijheid;
- De hoek in de heup wordt gesloten, waardoor het zitvlak uit het zadel komt.

De verlichte zit (verschillende fases)

- **De aanloop:** Ruiters opent in schouder/elleboog ivm halsvrijheid. Hoek heup blijft hetzelfde.
- **Afzetfase:** ruiters zit stil met steun op de beugel (hak uitgedrukt). Ruiters hoek heup nog niet openen. Ruitershand onderhoudt het contact met de paardenmond (schouder en elleboog sluit weinig).
- **De stijging:** De ruiters opent schouder/elleboog en sluit in heup (zitvlak richting lepel). Hoek in knie opent niet; aansluiting met paard verloren en minder balans.
- **Zweefmoment:** Hoek in schouder en elleboog open, hoek in heup gesloten. Zitvlak wordt iets teruggebracht door hoek in knie gesloten te houden. Steun op beugel essentieel.
- **Daling:** Opent hoek in heup. Hoek in schouder/elleboog sluit iets.
- **Landing:** Hoek in heup weinig open. Hoek in elleboog weinig geopend. Mate afhankelijk van grootte beweging galopsprong

- **Bekijk de volgende afbeeldingen van de verschillende fases. Klopt dit bij de uitleg?**



De renzit

- Beugels nog korter dan bij verlichte zit
- Knie aangesloten
- Hak uitgedrukt met verende enkel
- Ruitergewicht wordt meer verplaatst naar knie en hak
- Bovenlichaam verder naar voren (parallel aan de hals)
- Bovenarmen voor het lichaam, handen vlak onder de manenkam onderhouden een constante
- Eventueel een teugelbrug vormen

