



# Helicon

O P L E I D I N G E N



# Rijtechniek Springen

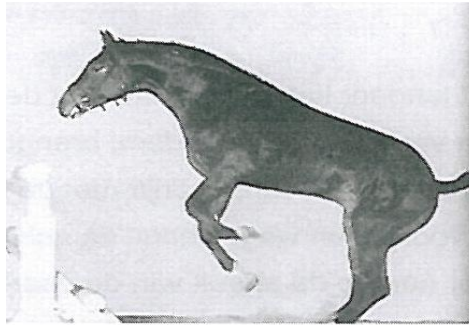
## Fases van de sprong en verlichte zit



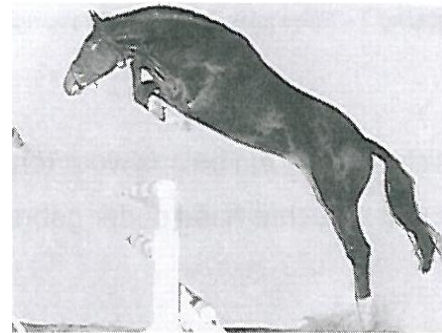
# Doelstelling van de les

- De student kan de verschillende fases van de sprong benoemen en herkennen.
- De student kan aangeven hoe de houding van de ruiter veranderd tijdens de fases van de sprong.
- De student kan het doel van de verlichte zit omschrijven en de definitie benoemen.

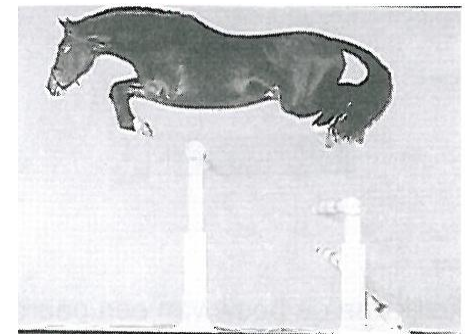
# Fase van de sprong



1. Aanloop

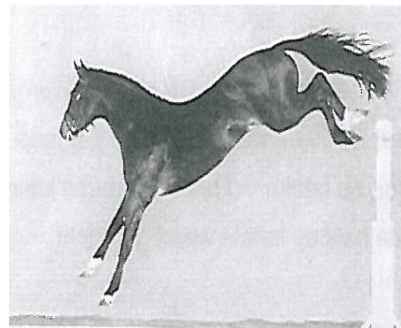


2. Afzet

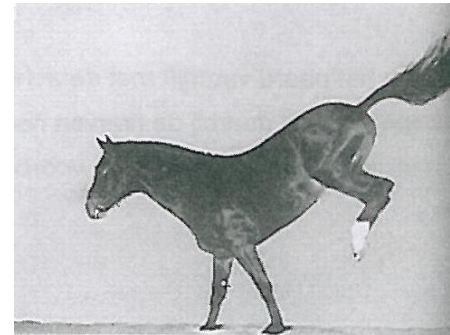


3. Stijging

4. Zweefmoment



5. Daling



6. Landing

7. Voortzetting



## Verlichte zit tijdens de fase van de sprong



	Hoek heup	Hoek schouder en elleboog
De afzet	Neutraal	Neutraal
De stijging	Sluit	Sluit
Het zweefmoment	Blijft gesloten	Opent
De daling	Opent	Opent
De landing	Sluit naar neutraal	Sluit naar Neutraal

[Ruitertijdens de fase van de sprong. \(vanaf 2.15 minuut\)](#)



# Doel van de verlichte zit

Doel van goede verlichte zit:

- Ontlasten van de rug van het paard
- Meer bewegingsvrijheid voor rug, hoof en hals van het paard
- Mee zijn met een grotere beweging
- Gevoelige paarden laten zich beter berijden



Definitie: De ruiter kan de grotere beweging van de sprong in balans volgen waarbij de inwerking op het paard behouden blijft.

Dit door verplaatsing van het zwaartepunt!

# De verlichte zit

Stelt de ruiters in staat zich aan te passen aan wisselende situaties van zwaartepuntverplaatsing en tempo. Overgangen tussen de varianten van de verlichte zit zijn mogelijk



# Toepassingsgebied

De verlichte zit geeft het paard een grotere bewegingsvrijheid in rug, hoofd en hals en stelt de ruiter in staat de grotere beweging van het paard te volgen zonder dat de inwerking en de vastheid van de zit verloren gaan.

Toepassing bij:

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





# 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



# 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 (2/5).
- 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



# fouten

- Het onderbeen glijdt naar achteren:ruiter verliest balans en valt naar voren met als gevolg dat hij zich na de sprong te snel opricht – paard wordt hierdoor gestoord in de rug.
- De hak wordt opgetrokken
- Zitvlak te hoog uit het zadel /staan/gestreckte knieën
- Bolle of holle rug
- Rechtop blijven zitten
- Te vroeg scharnieren/ ruiter voor de beweging in afzet
- Scheef langs het paard duiken
- Teveel naar voren duiken
- Een stijf of onrustig bovenlichaam
- Duwen met de zit voor de sprong
- Ellebogen uitgedrukt
- Steunen op de manenkam
- Hand naar boven tijdens de sprong
- Onderbeen naar voren in afzet waardoor ruiter achter de beweging komt.

# Corrigeren van de houding

Bevestigingsoefeningen ( over in-uitjes, lijntjes) met knoop in de teugel:

- Beide handen in richting paardenmond
- Binnenhand naar binnenschouder
- Buitenhand naar binnenschouder
- Handen in richting oren
- Handen richting binnenvoet
- Handen op de rug
- Handen in de nek

Ontspanningsoefeningen:

- Molenwieken
- Zwaaien met de armen

Zit oefeningen aan de longe

Overgangen tussen belastende en ontlastende zit

Oefeningen over balkjes

Rijden in ongelijk terrein

Gymnastische springoefeningen

A decorative blue abstract graphic in the bottom left corner, resembling a stylized flower or a complex geometric pattern.

# De renzit

- Beugels nog korter
- Knie aangesloten en onderbeen verticaal
- 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





# Cavaletti rijden...

Doelen voor de ruiter:

- Bevestigen zelfvertrouwen
- Houding correcties toepassen
- Ruitergevoel ontwikkelen
- Ontwikkelen onafhankelijke zit

# Cavaletti rijden...

Doelen voor het paard:

- Het trainen van souplesse
- Het trainen van het achterbeen
- Trainen coördinatie
- Ter opleiding van het paard
- Opbouwen na blessure



# Wanneer beginnen met cavaletti werk onder de ruiter?

- Zodra de ruiter een onafhankelijke zit heeft.
- Zodra het paard geleerd heeft in balans te bewegen in de basisgangen onder het ruitergewicht.
- Zodra de ruiter controle heeft over richting en tempo.



# Gevaren van het werken met cavaletti

- Als het paard overvraagd wordt met het cavaletti werk of de cavaletti zijn niet op de **juiste afstanden** geplaatst dan zal het paard de verkeerde spieren gebruiken en zal daardoor zijn spieren niet goed ontwikkelen.



# Cavaletti en tussenafstanden

- Stap = 0.80 - 1.00 m.
- Draf = 1.30 m.
- Galop = 3.00 m.



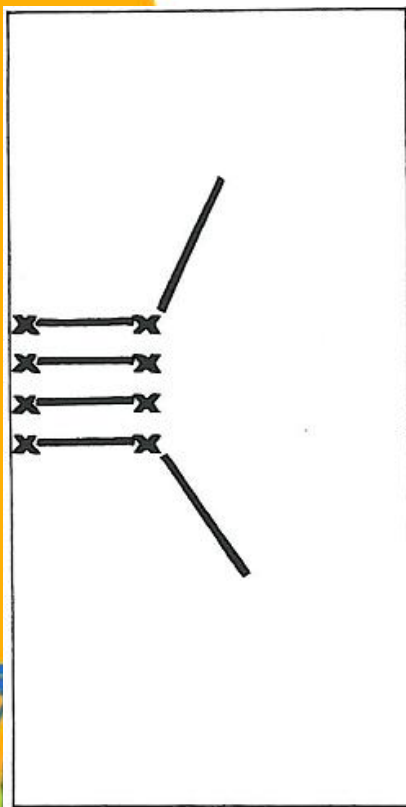


# Cavaletti en het jonge paard

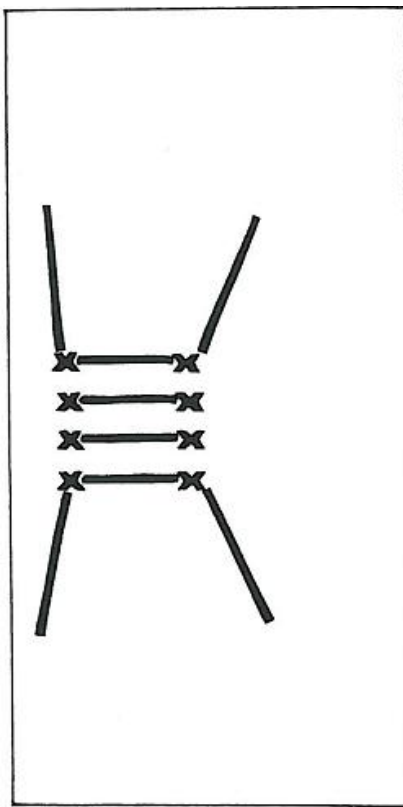


# Cavaletti op rechte lijnen

oef. 1.



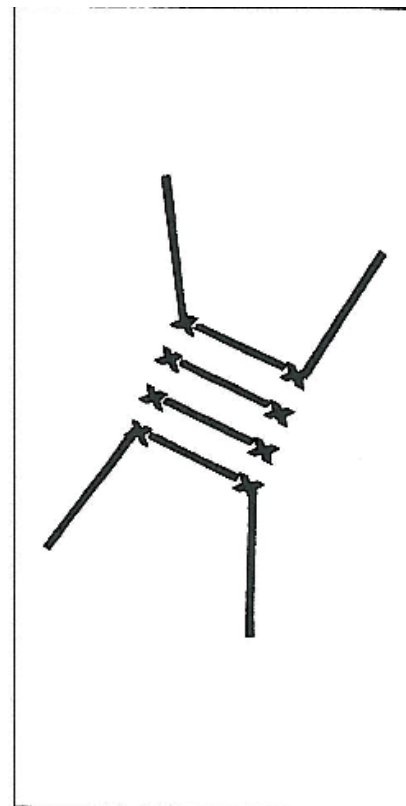
oef. 2.



oef. 3.

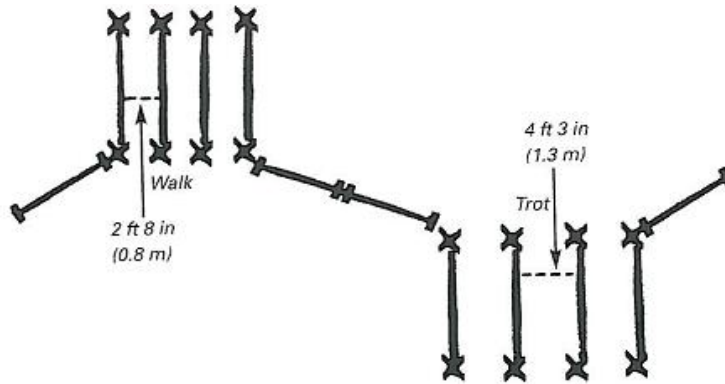


oef. 4.

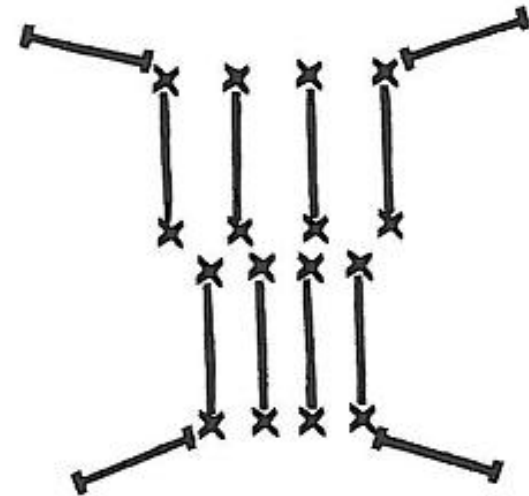


# Cavaletti voor stap en draf gecombineerd

1.



2.



# Trainen met cavaletti

Om effect te hebben van het trainen met cavaletti moet dit:

1. Meerdere malen per week gedaan worden.
2. Steeds gebeuren vanuit ontspanning.
3. Van makkelijk/simpel naar moeilijk worden opgebouwd, over een lange periode.



# Makkelijk naar moeilijk

