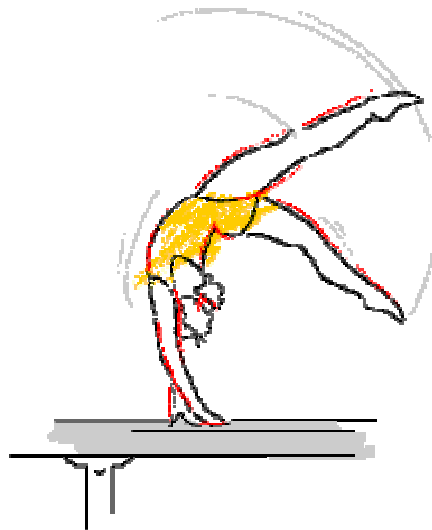


Balans in de Beweging



Analyse Ruiter

Samengesteld door:
Inge Janssen-Bouwmeester

Juni 2004



Het grootste deel van de informatie in deze bundel is vertaald uit het boek:

**“Balance in der Bewegung”
van
Susanne von Dietze**

ISBN 3-88542-387-1

Voorwoord

“Een ruiter die beter wil leren paardrijden, moet zijn eigen lichaam kennen en begrijpen, voordat hij hierover volledige controle kan uitoefenen. Hierin ligt de sleutel voor het ontwikkelen van goed ruitergevoel verborgen”.

In de dagelijkse praktijk van het paardrijden is de ruiter veelal bezig met de ontwikkeling van zijn paard. De ruiter is zich vaak te weinig bewust van de invloed van zijn houding en zit op het gaan van het paard. Houding, zit en hulpen moeten optimaal op elkaar afgestemd zijn om van het paard de gewenste reactie te verkrijgen.

Wij zijn van mening dat deze lesbundel bijdraagt aan de ontwikkeling van de ruiter, waardoor deze meer kennis, inzicht en begrip krijgt in het functioneren van zijn/haar “ruiterlichaam”.

In de bundel wordt een duidelijk verband gelegd tussen de dagelijkse praktijk van rijden en springen en de daarbij horende anatomische en fysiologische aspecten die van belang zijn voor de ruiter. In de praktijklessen leert de ruiter vervolgens hoe deze lesstof toe te passen op het paard.

Wij hopen vanuit deze materie, de ruiter te motiveren om de ontwikkeling van zijn lichaam te perfectioneren en mensen op weg te helpen om tot beter paardrijden te kunnen komen met als ultieme doel het vormen van een eenheid met het paard.

Jan Koks
Erik Timmermans

(Instructeurs NHB Deurne)

Inhoudsopgave	Blz.
Bronvermelding.....	2
Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
1. Het verband tussen bewegingsleer en leren paardrijden.....	6
Het scala van de ruiter.....	8
2. De fysiologie van de beweging van de ruiter.....	9
De gewrichten.....	9
De spieren.....	10
Het zenuwstelsel.....	11
3. De centrum van de beweging – het bekken.....	13
Anatomie.....	13
Individuele verschillen.....	13
Palpatie.....	14
Dressuurzit.....	15
Verlichte zit.....	15
Voelen, oefenen, beter maken.....	15
4. Stabiliteit – bovenlichaam en hoofd.....	20
Anatomie.....	20
Individuele verschillen.....	20
Palpatie.....	22
Dressuurzit.....	23
Verlichte zit.....	23
Voelen, oefenen, beter maken.....	23
5. Onafhankelijk bewegen – schoudergordel/arm/hand.....	26
Anatomie.....	26
Individuele verschillen.....	26
Palpatie.....	27
Dressuurzit.....	27
Verlichte zit.....	27
Voelen, oefenen, beter maken.....	28
6. Evenwichts/ontspanningsdeel – de benen	32
Anatomie.....	32
Individuele verschillen.....	34
Palpatie.....	34
Dressuurzit.....	35
Verlichte zit.....	35
Voelen, oefenen, beter maken.....	35
7. Perfecte lichaamscoördinatie – het gebruik van de hulpen.....	42
Inwerking op de paardenrug.....	42
Vloeiende overgang tussen dressuurzit en verlichte zit.....	42
Balans vinden.....	43
De ruiter als initiator van de paardenbeweging.....	44
De gesloten zit.....	45
Drijvende hulpen, ophoudingen en zijwaartse hulpen.....	46
Stellen en buigen.....	47

8.	Problemen, oorzaken en correctie.....	48
	Balansproblemen.....	49
	Assymetrie.....	51
	Stijfheid.....	54
	Slapheid.....	57
	Pijnklachten.....	58
	Denken.....	60
9.	Zo ruiter, zo paard.....	61
	Parallelle tussen ruiter en paard.....	61
	Werken aan een correcte romphouding.....	61
	Problemen met de voorwaartsdrang.....	63

1. Het verband tussen bewegingsleer en leren paardrijden

Iedere mens beweegt anders en heeft binnen dat bewegen zijn eigen bewegingspatronen ontwikkeld. Dit is onder meer afhankelijk van lichaamsbouw en persoonlijkheid. De beweging van de mens wordt vanuit de hersenen gestuurd. Bepaalde bewegingspatronen zoals lopen, staan en zitten worden dusdanig opgeslagen in de hersenen dat ze op een gegeven moment als “automatisme” verlopen en elk moment oproepbaar zijn.

Tot aan de geboorte rijpen de hersencellen die zich door celdeling telkens vermeerderen. Na de geboorte stopt deze celdeling, op dat moment start het leerproces. Enkelvoudige cellen zijn met elkaar verbonden door middel van synapsen. Een synaps is de plaats waar de prikkeloverdracht tussen twee zenuwcellen plaatsvindt. Door de verbindingen die tussen de diverse cellen gelegd worden ontstaat een netwerk van banen en leidingen in de hersenen. De ontstane netwerken onderhouden de individuele voorraad van bewegingspatronen. Aan het begin van de puberteit komen bepaalde hormonen vrij die de aanleg van nieuwe verbindingen tussen de zenuwcellen onmogelijk maken. Dit verklaart waarom je kindertijd zo belangrijk is om de juiste bewegingspatronen in de hersenen te laten vastleggen.

Vergelijk de hersenen maar eens met een stadsplattegrond. Bij de geboorte staan in je hoofd allerlei vrijstaande huizen en men begint met de aanleg van straten tussen deze huizen. Langzamerhand ontstaat er een compleet wegnetwerk. Stel je rijdt van A naar B via de kortste weg. Dit patroon wordt vastgelegd in je hersenen en voortaan ga je via deze route van A naar B. Op deze wijze leren kinderen complexe bewegingspatronen. Volwassenen stellen nieuwe bewegingspatronen samen uit reeds in de hersenen aanwezige bewegingselementen. Een volwassene kan in zijn “hersensplattegrond” geen nieuwe wegen meer aanleggen en moet dus putten uit het reeds bestaande netwerk. Hij is daarbij afhankelijk van de mate waarin het netwerk zich tijdens zijn kinder- en pubertijd heeft ontwikkeld. Een volwassene zal nieuwe bewegingen samenstellen uit reeds bestaande routes, die hij eindeloos moet herhalen voordat deze patronen als automatisme gaan verlopen.

Het zenuwstelsel is onvoorstelbaar snel. Topsporters hebben zich de bij hun sport behorende vaardigheden vaak al als kind eigengemaakt. Topsporters die pas op latere leeftijd “hun” sport zijn gaan uitoefenen hebben zich vaak als kind zoveel bewegingspatronen eigengemaakt dat zij hieruit konden putten om de vaardigheden van hun sport op latere leeftijd nog te ontwikkelen. Zij hebben in hun jeugd een grote hoeveelheid aan bewegingspatronen vergaard. Straten in de hersenen die nooit gebruikt worden kunnen defect of versperd raken. Hoe minder de straten begaan worden, dus hoe minder je als volwassene aanspraak maakt op bepaalde bewegingspatronen des te meer gaat verloren. Dit uit zich vaak in houdingsproblemen en een disbalans tussen bepaalde bewegingen.

Paardrijden is een aard van sport die bestaat uit veel bewegingspatronen die we ons als kind al eigen gemaakt hebben. Indien je dus op wat latere leeftijd pas met paardrijden begint hoeft dit geen probleem te vormen. Daar komt nog eens bij dat de beweging van de paardenrug aangeeft hoe je hier als ruiter in je beweging het beste op kunt reageren.

In beweging wordt de hele persoonlijkheid van de mens uitgedrukt. Wanneer het goed met je gaat zul je je anders gedragen en zul je anders bewegen dan wanneer je je niet goed voelt. Rechtop lopen en een stevige pas is vaak een teken van zelfverzekerdheid. Wie in elkaar gedoken loopt met het hoofd tussen de schouders verstopt zichzelf vaak een beetje voor de buitenwereld.

Vijanden van de beweging zijn angst, stress, monotonie, chaos en overmatige of ongecontroleerde krachtsinspanningen. Angst blokkeert het bewegingsverloop. Angst uit zich tijdens het paardrijden vaak in klemmen, een hoge handhouding en een voorovergebogen romp. Daarbij komt dat men in stresssituaties terugvalt in patronen van automatisme, waarbij men dan ook minder aanspraak kan maken op de fijne motoriek. Een voorbeeld: Een gestresste ruiter kan een ophouding maken volgens patroon X, zonder dat hij anticipeert op wat zijn paard op dat moment aangeeft.

Monotonie en vaak hetzelfde oefenen maken vooruitgang onmogelijk, leren is onlosmakelijk verbonden met het hebben van plezier in bewegen.

Als nieuwe informatie in de hersenen moet worden opgeslagen is het van belang dat deze informatie rustig aangeleverd wordt. In chaos kan het lichaam niet meer onderscheiden welke prikkels wel of niet opgeslagen moeten worden in de hersenen. Op een nieuw paard zal een ruiter het snelst wennen als hij er oefeningen mee rijdt die hij en het paard al beheersen. Nieuwe oefeningen moet men in kleine stappen met een oplopende moeilijkheidsgraad aanleren.

Overmatige of ongecontroleerde krachtsinspanningen zijn meestal het gevolg van het stellen van te hoog gegrepen doelen. Meestal doet de ruiter dit zelf en niet zijn instructeur.

In het bewegingsleren van het kind kun je drie belangrijke kenmerken onderscheiden:

- a. bewegingsleren gaat van binnen naar buiten
 - b. bewegingsleren gaat van grof naar fijn
 - c. bewegingsleren gaat van beweging naar houding
-
- a. De romp ontwikkelt zich voorafgaand aan de extremiteiten omdat de romp voor stabiliteit zorgt. Als we dit bij het kind bekijken gaat dit in de volgende fasen: steun vanuit schouder, steun vanuit ellebogen, steun vanuit de hand en als laatste de vingers. In het algemeen gezegd ontwikkelt zich de romp dus ten opzichte van de extremiteiten van binnen naar buiten (dicht bij romp – ver van romp).
 - b. Bewegingen vinden eerst in de grove vorm plaats. Later worden deze geoptimaliseerd en steeds fijner van vorm.
 - c. De coördinatie van het bewegen ontwikkelt zich past als eerste de coördinatie van de houding in orde is. Eerst moet je balans en evenwicht zoeken in beweging alvorens je naar vaak stilstaande houdingen kunt gaan.

Als we bovenstaande vertalen naar het paardrijden moet dus eerst de romp gestabiliseerd worden voordat we de complete controle krijgen over de extremiteiten. In een eerste rijles dus roepen: Hands still!!! is dus volkomen onzin. Met moet zich eerst tevreden stellen met een ander doel bijv. ontspanning in het zitten en het volgen van de beweging en zo stukje bij beetje werken aan verfijning. De typisch onrustige zit van een beginnende is geen fout, maar de eerste stap om de balans in de beweging te vinden.

Het bekijken (visualiseren) van topruiters is van belang bij het ontwikkelen van je eigen bewegingszelfbeeld. Kinderen pakken dit vaak heel eenvoudig van elkaar over. Een volwassene daarentegen zal veel meer moeten nadenken over het hoe, wat en waar.

Een hele goede methode om een beginnende ruiter kennis te laten maken met de basisbewegingen van het rijden is, het laten uitstappen van het paard aan de lange teugel. Omdat het paard vaak rustig blijft heeft de ruiter alle tijd om zonder te veel ondersteuning van teugels en beugels de beweging van het paard te ervaren en hier met zijn of haar lichaam op te anticiperen.

Het bewegingsleren vindt niet alleen plaats in de praktijk maar ook voor een groot deel in je hoofd. Dit fenomeen wordt in de sport vaak onder de noemer “mentale training” ondergebracht. Mentale training bestaat uit een planmatig, herhaalde en in gedachten bewuste beweging voor te stellen en deze steeds opnieuw voor de geest halen om te verfijnen. Als een ruiter zich bewust is van het feit waarom hij rechttop moet zitten zal hij ook meer moeite doen om dit doel te bereiken. Ook in topsport is mentale training van belang want een topruiter kan door stress, angst of prestatiedruk snel blokkeren. Mentale training kan hierbij uitkomst bieden.

Waarmee begin je nu met een beginnende ruiter. Alhoewel iedereen hierover verschillende meningen kan hebben zijn een aantal zaken hierover zeer duidelijk. In ieder geval moet de ruiter niet gezien worden als een verzameling van fouten (hoofdschudden, verkeerde beenligging, handen niet rechtstandig). Het is belangrijk dat de instructeur de ruiter er van bewust maakt in welke stappen het leerproces zal gaan lopen. Hierin moet een logische opbouw terug te vinden zijn. Paardrijden is samengesteld uit een aantal complexe bewegingen. Het leren paardrijden is daarnaast niet alleen van de ruiter als ook van de omgeving en van het paard afhankelijk. De vraag hoeveel lange lessen heb je nodig om te leren paardrijden of hoeveel paardrijlessen heb ik nodig om goed te leren paardrijden is dan ook niet simpel te beantwoorden.

Ruiters die in hun beginfase meer aandacht besteed hebben aan zitlessen boeken in een later stadium vaak grotere en sneller vooruitgang, omdat ze niet ineens met alle facetten van paardrijden geconfronteerd worden. Het paardrijden wordt ze stapsgewijs aangeboden.

Toch kunnen enkele criteria gegeven worden waarlangs de weg van het leren paardrijden moet lopen. Zoals daar het “scala der ausbildung” voor het rijden bestaat kun je ook een scala voor de ruiter in kaart brengen. Dit scala heeft betrekking op de zit, de hulpen, het gevoel en de inwerking.

Het scala van de ruiter ziet er als volgt uit:

Kontakt

Als de ruiter een goed contact heeft met zijn paard zullen emoties als angst minder snel aan de orde komen. Er is sprake van wederzijds vertrouwen. Vaak is het onderhouden van een goed contact tussen ruiter en paard van belang om tot goed rijden te komen. Vaak weegt dit nog zwaarder als het technische kunnen.

Ritme

De ruiter moet in eerste instantie gelijkmatig leren meebewegen in alle drie de basisgangen. Hierin kan alleen harmonie ontstaan als paard en ruiter een gelijkmatig bewegingsritme vinden. Een goed voorbeeld hiervan vormt het lichtrijden. Beweging van paard en ruiter moeten hierbij fijn op elkaar afgestemd worden. De meeste tactfouten bij het paard zijn te herleiden op door de ruiter gemaakte fouten.

Balans

Balans op het paard moet het eerste doel zijn van de ruiter. Zonder balans valt een ruiter van zijn paard. Het zwaartepunt van de ruiter heeft invloed op de balans en het is van groot belang bij beginnende ruiters veel aandacht te besteden aan het onderdeel balans. Bijvoorbeeld door iemand ook eens zonder zadel te laten rijden.

Ontspanning

Als je eenmaal een redelijke balans in het zadel gevonden hebt zul je merken dat hiervoor ook steeds minder kracht vereist is. Paardrijden moet bestaan uit een continue aan- en ontspannen van spieren. Alleen een ontspannen zit maakt het mogelijk controle uit te oefenen over armen en benen en maakt onafhankelijk bewegen mogelijk.

Voor een goede inwerking op het paard is een diepe, gesloten zit noodzakelijk. Dit betekent dat de rompspieren over de juiste grondspanning moeten beschikken.

Techniek

Hulpen die aanvankelijk groot uitgevoerd worden (bijv. sturen door een wending) moeten in verloop van het leerproces steeds verfijnder uitgevoerd kunnen worden. De uit te voeren oefeningen moeten afgestemd worden op het kennen en kunnen van de ruiter. Stel jezelf hierin geen te hoge doelen.

Gevoel

De kroon op het paardrijden vormt het juiste ruitergevoel in combinatie met de optimale communicatie tussen ruiter en paard. Dit is niet alleen gebaseerd op talent van ruiter en paard, maar moet het ultieme doel zijn waar elke ruiter naar streeft.

2. De fysiologie van de beweging van de ruiter.

Gewrichten – daar waar de beweging plaatsvindt.

Een gewricht is de beweeglijke verbinding tussen twee botstukken. Gewrichten maken beweging mogelijk en geven door middel van hun bouw de bewegingsrichting en mate van beweging aan.



Het gewricht bestaat uit een kop en een kom:

De tegenover elkaar geplaatste gewrichtsvlakken zijn bedekt met een laag kraakbeen die als schokdemper tussen de verschillende botstukken fungeert. Het kapsel vormt de buitenbekleding van het gewricht. De gewrichtsholte is gevuld met synovia, deze gewrichtsvloeistof smeert het gewricht en laat bewegingen tussen botstukken soepel verlopen. In de synovia zitten voedingsstoffen voor het kraakbeen omdat in kraakbeen geen bloedvaten aanwezig zijn die voor de aanvoer van voedingsstoffen kunnen zorgen.

Het gewrichtskapsel is omgeven door een netwerk van zenuwvezels, in dit netwerk van zenuwvezels bevinden zich receptoren die elke beweging in het gewricht registreren. De spieren die zorgen voor de beweging lopen over het gewricht en hechten door middel van een pees vast aan het botvlies. Soms hecht een spier ook direct aan het gewrichtskapsel zoals bijvoorbeeld in de schouder.

Er zijn diverse soorten gewrichten, waarvan we de belangrijkste twee hieronder bespreken.

- Het scharniergewricht: In het scharniergewricht vindt alleen buiging en strekking plaats (bijv. vinger). Andere bewegingen zijn hier niet mogelijk.
- Het kogelgewricht: In het kogelgewricht kunnen meerdere bewegingen plaatsvinden namelijk; strekken, buigen, naar binnen draaien, naar buiten draaien, spreiden en sluiten.

Een mooie, economische beweging is een combinatie van alle bewegingsrichtingen die in het kogelgewricht kunnen plaatsvinden. Een dergelijke beweging vindt driedimensionaal plaats.



scharniergewricht



kogelgewricht

Vanuit de middenpositie kan het gewricht in diverse richtingen bewegen. In eindstand is slechts een bewegingsrichting mogelijk. Als je op je tenen staat en je wilt naar boven springen dan moet je eerst door je enkels buigen, afzetten en dan kun je pas naar boven springen.

Goed meebewegen met de beweging die het paard aangeeft is alleen mogelijk als de gewrichten van de ruiter niet in de eindstand geblokkeerd zijn. Dit geldt tijdens het paardrijden in grote mate voor de lendenwervelkolom en de heupgewrichten en natuurlijk ook voor de andere gewrichten.

Een correcte zit maakt het bewegingsspel tussen de gewrichten onderling mogelijk en zorgt ervoor dat er geen overbelasting in de gewrichten gaat plaatsvinden.

Wat gebeurt er in het gewricht als het beweegt?

Het ene botstuk beweegt ten opzichte van het andere, hierbij ontstaat aan de ene zijde van het gewricht meer druk als aan de andere zijde. In de middenstand van het gewricht is het kapsel het meest ontspannen en staat er het minste druk op het gewricht. De zenuwvezels registreren deze stand als normaalwaarde. In deze stand worden de structuren in het gewricht het meest optimaal van voedingsstoffen voorzien. Als de druk in het gewricht te hoog wordt komt de voeding van de weefsels in gevaar en kan op den duur het kraakbeen of zelfs het bot beschadigd raken.

De gewrichtsreceptoren melden onmiddellijk als het gewricht uit de middenstand gehaald wordt. De spieren kunnen dan direct reageren met aanspannen en het gewricht in de normale stand terug brengen. Ook de spieren zijn in deze middenstand het meest ontspannen.

Spieren – hoe de bewegingen uitgevoerd worden.

Onze spieren zijn ons belangrijkste bewegingsorgaan. De bouw van onze spieren is aangepast aan de functie van de bewegingen die we dagelijks maken. De spieren zijn opgebouwd uit lange vezels. Elke vezel bezit elastische componenten die aanspannen en ontspannen mogelijk maken. In principe kunnen de spiervezels onderverdeeld worden in:

- Dynamische spiervezels, verantwoordelijk voor beweging
- Statische spiervezels, verantwoordelijk voor het handhaven van houding.

De grote spieren van armen en benen bestaan hoofdzakelijk uit dynamische spiervezels, omdat daar de meeste bewegingen plaatsvinden. De romp die voor een groot deel verantwoordelijk is voor de stabiliteit tijdens het bewegen bestaat voor het belangrijkste deel uit statische spiervezels.

Bij het trainen van spieren moet hierbij stilgestaan worden. Om een voorbeeld te noemen: als je de buikspieren traint door middel van sit ups, dan worden deze spieren op beweging getraind en niet op houding. Training wordt hierdoor bemoeilijkt omdat je spieren wilt trainen op een wijze waarvoor ze eigenlijk niet gemaakt zijn. Het resultaat van dit soort oefeningen is dan vaak ook gering.

Hoe zit de exacte werking van de spier nu in elkaar?

We nemen als voorbeeld dat je een pak suiker van 1 kg in je hand neemt en dat je deze arm op schouderhoogte met gestrekte elleboog voor je uitstrekt.

De buigspieren van je bovenarm moeten zo een **isometrische contractie** teweegbrengen, er vindt geen beweging plaats.

Buig je nu de elleboog zonder dat je arm daarbij tegengehouden wordt dan is er sprake van **concentrische contractie**. Tijdens dit aanspannen verkorten de buigspieren van je bovenarm.

Strek je de elleboog nu weer dan is er sprake van **excentrische contractie**. De buigspieren van de bovenarm verlengen zich tijdens dit aanspannen.

De excentrische contractie is de moeilijkste en bezorgt je ook het vaakst spierpijn.

Conclusie:

Niet het verkorten maar juist het langzaam verlengen tegen meer of minder weerstand is het zwaarst voor de spieren en met deze manier van bewegen train je de spieren ook het beste.

Een spier is erg goed doorbloed omdat hij voor het verrichten van arbeid veel zuurstof nodig heeft. Als een spier onder constante spanning komt te staan, neemt de druk op de spiervezels toe en wordt de doorbloeding van de spier dus minder. Als deze situatie een tijd duurt dan worden de spieren onvoldoende van zuurstof voorzien en wordt de werking van de spier minder. Tegelijkertijd wordt dan de afvalstof melkzuur (die ontstaat als afvalproduct van de stofwisseling van de spier) niet meer goed afgevoerd. Deze melkzuurophoping zorgt vervolgens voor spierpijn waardoor de spier verkrampst en de doorbloeding nog minder wordt. De cirkel is dan rond. Om dit te voorkomen moet de spier ritmisch aangespannen en ontspannen worden zodat het zuurstofdepot op peil blijft, de spier gevoed blijft en er geen melkzuurophoping kan ontstaan.

Bij elke beweging die plaatsvindt in het gewricht is er sprake van een samenspel van spieren, beweging vindt niet plaats door het aanspannen van slechts een spier. Elke enkelvoudige concentrisch werkende spier heeft een excentrische tegenspeler.

Wanneer een strekspier concentrisch werkt, betekent dit dat de buigspier op het zelfde moment excentrisch afremt. Hierdoor kan een beweging zeer nauwkeurig uitgevoerd worden.

Een beweging vindt meestal ook niet in een gewricht maar in meerdere gewrichten tegelijk plaats. De beweging begint ergens op een plaats en plant zich voort door de rest van het lichaam via een zogenaamde "spierketen".

In het lichaam kun je spreken van strekketens en buigketens.

Dit wordt duidelijk aan de hand van het volgende voorbeeld:

Laat beide armen langs je lichaam hangen en draai je duimen naar buiten, laat deze beweging nu verder in je arm doorlopen. Je handpalmen draaien nu naar boven toe en de schouders worden naar achteren bewogen, het bovenlichaam strekt zich en het hoofd richt zich op. Dit noem je dus een strekbeweging.

Draai je je duimen in tegenovergestelde richting dan worden schouders, bovenlichaam en hoofd ronder en in elkaar gedrukt. Dit noemen we de buigbeweging.

Vertaal je dit voorbeeld nu naar het paardrijden, dan kun je je voorstellen dat je met een "platte handhouding" moeilijk goed rechtop kunt zitten omdat op dit moment twee bewegingsketens elkaar tegenwerken.

Het zenuwstelsel – hoe de bewegingen georganiseerd worden.

Het centrale zenuwstelsel bestaat uit hersenen en ruggenmerg en je kunt het centrale zenuwstelsel vergelijken met een commandocentrum. In het centrale zenuwstelsel worden commando's gegeven die vervolgens naar de zenuwvezels en spieren getransporteerd worden, waarop dan bewegingen ontstaan. De kwaliteit van de beweging wordt vervolgens in omgekeerde volgorde aan het centrale zenuwstelsel gemeld om zo controle te hebben over de gewenste beweging.

Wanneer we dit allemaal bewust zouden moeten uitvoeren hadden we amper de mogelijkheid om een paar meter te lopen zonder op onze neus te vallen. Onze hersenen verwerken bij het normale lopen onvoorstelbaar veel informatie en geven continue bevelen aan de spieren, vergelijkbaar met een enorm computernetwerk. De meeste van de bevelen zijn gebaseerd op reflexen en automatisme en zijn te beïnvloeden door houdingsveranderingen en balans.

Spieren bezitten een bepaalde grondspanning die we tonus noemen. Het veranderen van de tonus van de spier in elke houding of beweging vindt plaats zonder dat men daarbij nadenken moet. Alleen als de spiertonus zich goed aanpast aan de situatie kan een spier optimaal werken en reageren.

De spiertonus is niet altijd gelijk. Als iemand zich fit voelt, goed gehumeurd is en barst van de energie zal de spiertonus hoger zijn dan wanneer je moe en futloos bent. Dit betekent dat zowel fysiologische als psychologische factoren onze bewegingen beïnvloeden, zonder dat we ons hiervan altijd bewust zijn.

Onze "lichaamswaarneming" is niet overal in het lichaam gelijk. In onze handen en vingers hebben we veel meer gevoel als bijv. in onze rug. Probeer maar eens aan een dokter uit te leggen als je rugpijn hebt vanuit welke wervel deze pijn voortkomt, dat zal niet meevallen! Onze diepe buik- en rugspieren, die zorgen voor de stabilisatie van de romp werken voornamelijk automatisch op houdings- en evenwichtsreflexen. De mens heeft meer controle en gevoel over armen en benen die voor de beweging verantwoordelijk zijn, als voor de romp die voor de houding verantwoordelijk is.

Vertalen we dit wederom naar paardrijden dan kan onderstaande geconcludeerd worden:

Als een ruiter op het paard zit bevinden de meeste gewrichten zich in de middenpositie. Van de spieren wordt een nauwkeurig gecoördineerd samenspel verwacht. De romp werkt automatisch stabiliserend en maakt daarbij gebruik van de natuurlijk aanwezige houdings- en evenwichtsreflexen. De armen en benen bewegen met een zeer fijne inwerking op het paard.

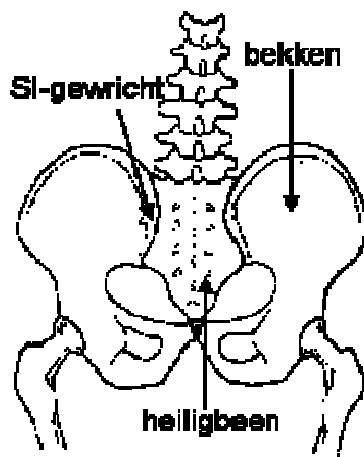
Om goed te kunnen presteren is het noodzakelijk je eigen lichaam goed te kennen en een goed lichaamsgevoel te ontwikkelen. Pas dan kan de energie die je gebruikt zo economisch mogelijk worden ingezet.



3. Het centrum van de beweging – het bekken.

Anatomie

Het centrum van al onze bewegingen is het bekken. Het is belangrijk om enig inzicht te hebben in de anatomie van het bekken om de juiste bewegingen en het bewegingsgevoel van het bekken te kunnen verklaren. Puur anatomisch gezien is het bekken een benige ring die uit drie hoofdonderdelen bestaat; de beide bekkenhelften die aan de voorzijde door kraakbeen met elkaar verbonden zijn en aan de achterzijde met het heiligbeen gewrichten vormen.



Vooranzicht bekken



Zijaanzicht bekken

Functioneel (in beweging) vormt het bekken altijd een eenheid met beide heupgewrichten en de lendenwervelkolom. Iedere beweging in het bekken brengt ook een beweging in heupen en lendenwervelkolom teweeg.

Lichaamsproporties en individuele verschillen

Het bekken deelt de lichaamslengte in twee helften. Bij de meeste mensen zijn deze twee helften niet even groot, dit heeft vergaande gevolgen voor de balans van die persoon. Iemand met een kort bovenlichaam en lange benen kan makkelijker zijn balans vinden op het paard als iemand met een lang bovenlichaam. Dit gegeven wordt het meest duidelijk als je kinderen bekijkt in de verschillende groeifasen. Als je twee kinderen naast elkaar laat zitten lijken ze even groot, echter als ze gaan staan kan er soms wel een hoofdlangte verschil in grootte aanwezig zijn. Deze verschillen worden begrijpelijk als je de ontwikkeling van het kind tot aan volwassenheid verduidelijkt.

De lichaamsbouw van een kind kenmerkt zich door een groot hoofd en een lange romp, de armen en de benen zijn in verhouding tot de romp ook kort. De groei verloopt in fasen. Dit is de reden dat jongeren er soms een tijdje slungelig of gedrongen uitzien, totdat de verhoudingen weer tot elkaar gegroeid zijn. Bij een normale lichaamsproportie zijn de benen net zo lang als de romp en het hoofd samen. De scheidslijn in lichaamslengte ligt dan door beide heupgewrichten. Ieder lichaam is echter anders gebouwd.

Inzicht hebben in je eigen lichaamsproporties is noodzakelijk om uiteindelijk goed te kunnen paardrijden. Een lang bovenlichaam of hele lange benen moet je niet zien als een handicap voor goed paardrijden, maar als een kans om je sterke punten op het paard nog beter te benutten.

De verschillen in de breedten van het bekken tussen mensen speelt voor het paardrijden een ondergeschikte rol. Het bekken van de man in vergelijking tot het bekken van de vrouw onderscheidt zich in de breedte van de bekkenkam. Het gedeelte van het bekken wat in het zadel rust is echter bij man en vrouw nauwelijks verschillend. Wel is het van belang dat de pasvorm van het zadel afgestemd is op ieders persoonlijke bekkenbreedte, omdat het gewicht zo gelijkmatig mogelijk in het zadel verdeeld moet worden.

Voor een goed zitgevoel spelen ook de breedte en de vorm van de paardenrug een belangrijke rol.

In de paardensport zijn in tegenstelling tot andere sporten geen geslachtsspecifieke kenmerken tussen mannen en vrouwen waardoor het ene geslacht beter kan paardrijden dan het andere geslacht. In de topsport rijden zowel mannen als vrouwen op hoog niveau mee. Paardrijden is dus een sport van gelijkheid!!!

Palpatie

We onderscheiden de volgende onderdelen aan het bekken:

- **Bekkenkam** – palpabel door beide handen in zij te plaatsen, benige rand waarop je handen rusten is de bekkenkam.
- **Spinae voorzijde** – benige uitsteeksels aan voorzijde bovenkant bekken
- **Spinae achterzijde** – benige uitsteeksels aan achterzijde bovenkant bekken, op de blote rug vaak te zien als twee kuiltjes boven beide bilhelften
- **Zitbeenknobbels** – te voelen als je rechtop zit op een harde ondergrond

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

- **Het heupgewricht** – voelbaar in de lies
- **Heupknobbel** – benig uitsteeksel aan zijkant heup

Bekijk je de ruiter zittend in het zadel, dan zie je dat het heupgewricht hoger gelokaliseerd is als de driehoekige zitbasis. Dit betekent dat de heupgewrichten tijdens de zit niet belast worden en de benen dus vrij en los in het zadel liggen.

De bekkenbodemspieren moeten tijdens de zit in het zadel zoveel mogelijk ontspannen zijn. Als je deze spieren namelijk aanspannt trekken de zitbeenknobbels omhoog en daarmee verlies je de diepe zit in het zadel. Voel dit zelf door zittend op een hard oppervlak een aantal keren je bilspieren aan te spannen en te ontspannen. Ruiters die je met de benen geklemd om het paard ziet rijden hebben vaak moeite hun bekkenbodemspieren te ontspannen.

Helaas laten de spieren zich tijdens het paardrijden niet altijd zo makkelijk ontspannen als dat je het misschien graag zou willen. Daarom is het belangrijk dat je de controle over je spieren in veel verschillende situaties oefent. Dat is niet altijd even makkelijk omdat veel spiergroepen onwillekeurig automatisch werken. We kunnen deze spieren niet zo maar even aan onze wil onderwerpen en we zijn ons niet altijd bewust van het aan- en ontspannen van deze spieren. Een belangrijk voorbeeld hiervan zijn de bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren zorgen voor steun rondom het bekken en hierop worden de interne organen gedragen. Deze spiergroep voert geen bewegingen uit, maar is toch van wezenlijk belang voor de ruiter. Om je hiervan een beeld te vormen: denk je maar eens in dat je nodig naar het toilet moet, met een volle blaas is het erg moeilijk ontspannen te zitten. Ook andere oorzaken als angst, stress en onzekerheid kunnen het moeilijk maken de bekkenbodem te ontspannen. Je kunt met een goede ademtechniek invloed uitoefenen op de ontspanning van de bekkenbodemspieren.

De laatste belangrijke spiergroep is de groep buikspieren. Zij zorgen voor de voor- achterwaartse en zijdelingse stabiliteit van de lendenwervelkolom. De buikspieren lopen vanaf het borstbeen over de ribben en hechten aan het schaambeentje en de bekkenkam.

De buikspieren laten in samenspel met de rugspieren het bekken voorover en achterover kantelen.

De stand van het bekken in het zadel

Dressuurzit

Een goede dressuurzit moet er elegant, moeiteloos, harmonisch en rustig uitzien en daarnaast functioneel zijn. Zitten in het zadel moet men ook niet vergelijken met zitten in de stoel, het heeft eerder overeenkomsten met staan met licht gespreide en licht gebogen benen.

In de dressuurzit moeten de heupen zonder meer goed losgelaten kunnen worden. Als je een aantal verschillende ruiters bekijkt en probeert onderling verschillen te zien, dan hebben de ruiters met goede onafhankelijke zit het vermogen om hun heupen mee te laten swingen in de beweging die het paard aangeeft.

Een goede dressuurzit kenmerkt zich dus door een diepe zit waarbij de ruiter als het ware in het zadel gegoten zit. De ruiter kan moeiteloos de bewegingen van de paardenrug volgen. Bewegingen en gewichtsverdelingen zijn voor de toeschouwer onzichtbaar.

Verlichte zit

De overgang tussen de dressuurzit en de verlichte zit moet geleidelijk en vloeiend zijn. Er is geen voorgeschreven regel in welke hoek het heupgewricht hierbij gebogen moet worden. Dit hangt af van de bouw van de ruiter, het paard en de situatie waarin de verlichte zit wordt aangenomen en van het zadel.

Tijdens het springen van een hindernis verandert de houding van het bovenlichaam niet. Het gehele bovenlichaam wordt vanuit de heup naar voren gebogen. Zoals al eerder aangegeven ontstaan bij elke beweging van het bekken ook beweging in heup en lendenwervelkolom. Je kunt echter wel je heup bewegen terwijl er op dat moment geen beweging in het bekken en de lendenwervelkolom plaatsvindt.

Als een ruiter vanuit dressuurzit naar verlichte zit gaat verschuiven de zitbeenknobbels naar achteren in het zadel en de ruiter zoekt zijn balans in de bovenbenen en de knie. Dit balanceren wordt makkelijker gemaakt als de beugels korter worden gemaakt. Er ontstaat een scherpere hoek in de knie waardoor balans zoeken beter gaat en de ruiter makkelijker steun kan nemen op de beugels.

Voelen, oefenen, beter maken

Een goede oefening om het bekkengevoel te verbeteren is het leren bekken kantelen en hier controle over krijgen. Voel wat er tijdens het kantelen met je zitbeen knobbels gebeurt als je je onderrug afwisselend hol en bol maakt. Als je instructeur roept dat je rechtop moet gaan zitten zul je over het algemeen je lichaam uitstrekken en je onderrug licht hol maken. Je zitbeenknobbels schuiven hierbij naar achteren in het zadel. Dit remt de beweging van het paard af, terwijl je juist voorwaarts wilt rijden!!!

Bij een correcte zit is het bekken in middenpositie en kun je van hieruit op elke beweging van het paard anticiperen. Er zijn drie mogelijkheden om deze middenpositie te vinden:

1. Rol in voor- achterwaartse richting een aantal malen over je zitbeenknobbels heen en weer. Probeer nu de houding te vinden waarin je je zitbeenknobbels het beste contact met de onderlaag voelt maken.
2. Zet je handen aan beide zijden bovenop je bekkenkam en probeer het bekken in een horizontale lijn te krijgen (ontspannen rechtop).
3. Zet beide handen in je onderrug, kantel het bekken voorover en achterover. Als het bekken achterover kantelt worden de doornuitsteeksels van de rug duidelijker voelbaar. Kantelt het bekken voorover dan voel je de rugmusculatuur als twee strengen links en rechts van de wervelkolom aanspannen. Probeer tussen deze twee uiterste standen een middenpositie te vinden.

Wat betreft de holte in de onderrug is het normaal dat er sprake is van een lichte holte, deze is anatomisch als zodanig gevormd.



De S-vorm van de wervelkolom zorgt ervoor dat het mogelijk is om in het ritme van de paardenrug mee te “swingen”. De S-vorm fungeert als het ware als schokbreker.

Rugklachten tijdens het paardrijden kunnen veroorzaakt worden door:

- Het “op slot zetten” van de onderrug in uiterst holle of uiterst bolle stand;
- Verkrampde spieren in de onderrug.

Het kantelen van het bekken is ook een goede oefening ter vermindering van lage rugklachten. Het maakt de gewrichten van het bekken, de heupen en de lage rug beweeglijker en zorgt ervoor dat de rugspieren zich makkelijker ontspannen.

Gewichtsverdeling

Om uit te vinden of beide zitbeenknobbels gelijk belast worden in zit kun je jezelf de volgende drie vragen stellen:

1. Op welke zitbeenknobbel rust het meeste gewicht?
2. Welke zitbeenknobbel voel ik duidelijker?
3. Op welke zitbeenknobbel neem ik liever gewicht en welke ontlast ik liever?

Bijna alle mensen zijn van nature scheef (rechts of linkshandig) en hebben dus ook een voorkeur ontwikkeld m.b.t. het belasten van de zitbeenknobbels in zit. Aan de ene zijde neem je dan makkelijker gewicht. Tijdens het rijden heeft dit natuurlijk ook enorme invloed op het scheef of recht zijn van het paard.

Van buitenaf is het niet altijd zichtbaar hoe het gewicht over de zitbeenknobbels verdeeld is. Men kan in het gehele bovenlichaam naar rechts zitten en ook het meeste gewicht dragen op de rechter zitbeenknobbel. Het is echter ook mogelijk om met het bovenlichaam naar rechts te zitten en toch meer gewicht te dragen op de linker zitbeenknobbel.

Het is belangrijk dat je je tijdens het zitten op het paard bewust bent van de driehoekige vorm van de zitbasis waarop je steunt. Als je het gewicht naar een zijde diagonaal naar voorwaarts-zijwaarts verplaatst zul je merken dat je knie aan die zijde ook wat naar beneden verplaatst in het zadel. Tegelijkertijd met het naar beneden verplaatsen van de knie zal ook de taille aan die zijde wat langer worden. Hiervoor is dus slechts een kleine houdingscorrectie noodzakelijk. Op deze wijze kun je het inknikken in de heup corrigeren. Oefen dit eerst op rechte lijnen en pas het vervolgens toe in de wendingen.

Het bekken in relatie tot de beweging van het paard

Hoewel je in je dagelijkse rijden natuurlijk altijd probeert een zo correct mogelijke houding op het paard na te streven, is het trainen van het juiste lichaamsgevoel het makkelijkst aan de longe of aan de lange teugel als het paard rustig en gecontroleerd beweegt.

Je moet elke keer opnieuw beseffen dat je als ruiter het paard in zijn natuurlijke balans stoort. Des te rustiger de zit van de ruiter, hoe minder men het paard in zijn bewegen stoort en des te beter komen de gewichtshulpen van de ruiter op het paard door.

Je moet dus als ruiter zelf geen bewegingen maken, maar je door het paard laten bewegen!

Stap

In stap is het beste waar te nemen hoe het paard onder de ruiter beweegt. De beweging die de paardenrug in stap weergeeft is het best te vergelijken met het normale lopen van de mens. In de stap (langzaam tempo) zijn de diverse houding- en zitoefeningen dan ook het beste als eerste uit te proberen alvorens men een stap verder gaat en overgaat naar oefeningen in draf of galop.

Zodra een ruiter uit balans gebracht wordt, zal hij of onrustig worden in zijn bovenlichaam ofwel zich met zijn benen vast gaan klemmen. Om de juiste middenpositie van het bekken te bepalen kan de volgende oefening houvast bieden:

Vanuit rechtop zittende houding buig je in stap met het bovenlichaam naar voren vanuit de heupen. Je voelt nu dat er minder druk op de zitbeenknobbels komt. Je zit niet meer op de driehoekige zitbasis, maar meer op de binnenzijde van je bovenbenen. We noemen dit de **spreidzit**. De onderbenen schuiven automatisch naar achteren.

Leun je echter vanuit het bovenlichaam naar achteren dan voel je juist rek ontstaan aan de voorzijde van je bovenbenen. In een reflex neigen je knieën naar boven te schuiven in het zadel. Je spreekt dan van **stoelzit**.

De ideale houding is de houding waarbij beide benen los vanuit de heupen naar beneden hangen en waarbij je geen spanning op de knie naar boven en geen gewicht op de binnenzijde van je bovenbenen ervaart.

Oefening in stap om zitbeenknobbels te leren voelen

Steun met beide handen op de paardenhals en maak je onderrug bol (als een kat). Beide benen moeten bij deze oefening ontspannen naar beneden blijven hangen, je mag niet meer druk op de beugels nemen en de knieën mogen niet in het zadel geklemd worden. Zorg er voor dat de beugels niet te lang zijn bij het uitvoeren van deze oefening.

Zet je nu met je handen schrap op de nek van het paard, zodat je zitvlak in het zadel geduwd wordt. Je wordt op deze manier gedwongen met het bekken mee te bewegen in het ritme wat het paard aangeeft. Ga nu weer rechtop zitten en probeer de beweging te blijven volgen die het paard aangeeft.

Een veel gemaakte fout die je ziet bij ruiters is dat ze overdreven in de stapbeweging meegaan met het bekken of het bovenlichaam. Als je als ruiter zelf deze beweging maakt dan hinder je paard en zal het paard verkorten in zijn stap. Wacht dus als ruiter op de beweging die het paard je aangeeft en ga daar in mee.

Draf

Doorzitten in draf is voor bijna elke beginnende ruiter moeilijk.

Een paard met veel schwing is voor de ene ruiter een plezier om op te zitten, voor de andere ruiter betekent dit een ware ramp. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van ons eigen bewegingsritme. Met het ene paard past dit dus beter als met het andere paard. Houdt hier rekening mee met de aanschaf van een paard!

Een professionele ruiter moet uiteindelijk op elk paard in de beweging mee kunnen zitten. Des te meer verschillende paarden je rijdt, des te meer gevoel leer je hierin ontwikkelen.

Als de paardenrug en de ruiterrug probleemloos in dezelfde frequentie met elkaar meebewegen kunnen, is het doorzitten ineens geen probleem meer en zullen de hulpen ook veel beter doorkomen en uitgevoerd kunnen worden.

In draf bestaat de beweging van het bekken uit een omhoog getild worden door de paardenrug en een weer neerkomen. Je zitbeenknobbels belasten hierbij de rugspieren van het paard net links en rechts van zijn wervelkolom. Belangrijk is dat je in de drafbeweging zo dicht mogelijk met je zitvlak aan het zadel blijft en dat je gewicht gelijkmatig verdeeld is over de linker en rechter zitbeenknobbel.

Omdat het paard in draf voorwaarts beweegt kun je stellen dat de ruiterzit in draf een voorwaarts-opwaartse en voorwaarts-neerwaartse beweging maakt. Met de voorwaarts-opwaartse beweging hebben de meeste ruiters niet zo veel moeite. Je laat je gewoon opgooien als de paardenrug dit aangeeft. Met de voorwaarts-neerwaartse beweging hebben de meeste ruiters meer problemen. De meeste ruiters komen vanuit een rechtop zittende houding met een "plof" terug in het zadel. Deze beweging kan pijnlijk zijn voor de paardenrug waardoor het paard de rug spant en ontspannen bewegen voor paard en ruiter helemaal onmogelijk wordt. Het kan helpen je voor te stellen als je terug komt in het zadel dat je zitbeenknobbels een voorwaarts-neerwaartse beweging moeten maken, waarbij je je buikspieren aanspant en je bilspieren ontspant.

De drafbeweging van het paard gaat over een tweetal diagonalen. Als je een paard in draf van de achterzijde bekijkt, dan kun je zien dat de paardenrug afwisselend links en rechts naar beneden daalt. Dit betekent dat de ruiter in draf naast een op- en neerwaartse beweging ook een zijwaartse beweging moet verwerken. Ook deze zijwaartse beweging is steeds met het voorwaarts gaan verbonden.

Als de ruiter deze beweging niet kan volgen of deze beweging blokkeert, dan houdt ook het paard zijn rug vast en kan de beweging niet meer doorswingen. Probeer het doorzitten regelmatig af te wisselen met het lichtrijden om een goed gevoel voor ritme te ontwikkelen. Ook het rijden van overgangen en tempowisselingen dragen hiertoe bij.

Tip: Bevestig een riempje aan de voorboom van het zadel en pak met beide handen dit riempje vast (tegelijkertijd met de teugels). Door "steun" te zoeken aan het riempje belast je de paardenrug (en mond) minder en kom je sneller in het bewegingsritme wat het paard aangeeft. Deze trainingsmethode kan ook bij meer ervaren ruiters uitkomst bieden ter verbetering van de zit.

Galop

In galop stel je je voor dat je zitbeenknobbels je benen zijn en dat je met deze benen al lopend de beweging van een galopperend paard imiteert. Automatisch komt dan de binnenheup naar voren en komt daar ook de meeste belasting te liggen, zoals voor het volgen van de beweging nodig is.

Wanneer je altijd problemen ervaart bij het aangelopperen, dan kun je tijdens het aanspringen je gedachten verplaatsen naar je bekken en vanuit je bekken een galopsprong proberen te maken in gedachten. Automatisch zijn dan je gewichtshulpen correct ingesteld en zal het paard ook makkelijker in de goede galop aanspringen.

De meeste ruiters hebben in galop minder houding- en zitproblemen als in draf. Dit heeft te maken met het feit dat in galop geen sprake is van een zijwaartse beweging, die je in draf wel hebt zoals hierboven weergegeven. De galop is een meer rollende beweging en het tempo is trager als in draf, dus makkelijker te volgen. De ruiter heeft vervolgens meer tijd om zich op de beweging in te stellen.

Het hoofdprobleem over de controle van houding en zit vormen vaak de adductoren die vaak geheel onwillekeurig aanspannen, dit verhindert een diepe onafhankelijke zit. Emoties als angst of opwindning kunnen dit onwillekeurige aanspannen veroorzaken. Angstige ruiters verliezen hierdoor ook sneller hun balans.

Onderstaande oefeningen zorgen ervoor om de bekkenstand correcter te voelen, in balans te brengen en om heupen en bovenbenen lossere te laten.

- **Oefening om je heupen los te maken.**

Zorg dat het paard in stap blijft (desnoods aan de longe) en doe je beugels uit. Pak met 1 hand de voorzijde van het zadel vast en met je andere hand de achterzijde. Draai je bovenbeen aan de linkerzijde naar binnen en zak zover mogelijk met je linkerbeen naar de zijkant richting bodem, kom weer omhoog in het zadel en doe hetzelfde met rechts. Wanneer je de oefening in stap goed beheerst kun je dit ook in draf en in galop oefenen.

- **Oefening om je buikspieren te trainen**

Zorg dat het paard in stap blijft (desnoods aan de longe) en doe je beugels uit. Hef je knieën en leg deze een voor een voor het zadel, zonder dat je romp hierbij voorover of achterover buigt. Leg je benen weer een voor een terug en herhaal de oefening een aantal malen. Belangrijk is dat de romp telkens ontspannen rechtop blijft.

4. Stabiliteit – Bovenlichaam en hoofd.

Anatomie

De wervelkolom is voor ons bewegingsapparaat voor zowel houding als beweging van groot belang. De wervelkolom bestaat uit een ketting van wervels waar veel bewegingen plaatsvinden.

Iedere wervel bezit aan beide zijanten en aan de achterzijde doornuitsteeksels. De karakteristieke S-vorm van de wervelkolom zorgt voor een juiste schokdemping in de bewegingen. Zou de wervelkolom recht en star zijn dan kwamen alle schokken direct op het hoofd terecht, met diverse klachten in dat gebied als gevolg.

De wervelkolom is onder te verdelen in:

- lendenwervelkolom (LWK)
- borstwervelkolom (BWK)
- halswervelkolom (HWK)

Als je de wervelkolom van de zijkant zie je dat deze drie onderdelen qua vorm wezenlijk van elkaar verschillen. De HWK en de de LWK zijn hol, de BWK is bol. De holling noemt men lordose en de bolling noemt men kyfose. Aan de achterzijde van de BWK hechten de ribben aan, deze lopen in een boog naar voren en hechten daar vast aan het borstbeen. Het hoofd balanceert als een bal bovenop deze wervelkolom. De spieren van het bovenlichaam zijn hoofdzakelijk verantwoordelijk voor de stabiliteit van de romp. Deze spieren bestaan dan ook hoofdzakelijk uit statische spiervezels.

De rompspieren zijn dan ook hoofdzakelijk platte spieren. De rompspieren bevatten veel peesweefsel, dit is stevig en kan beter tegen duurbelasting (handhaven houding). De diepe korte spieren van de romp regelen de fijne motoriek van de romp, de grote oppervlakkige spieren zorgen voor de houdingsregulatie en vormen de verbinding tussen rompspieren en spieren van de extremiteiten.

De diepe rompspieren zijn meestal niet langer als een centimeter en kunnen geen grote kracht dragen. Ze zijn gelegen tussen de afzonderlijke wervels en regelen de fijne motoriek van de wervelkolom. Voor een gezonde rug echter is een goede coördinatie en fijne motoriek vaak belangrijker dan veel kracht. Krachttraining voor je rug op een verkeerde wijze toepassen brengt meer schade voor je rug dan dat je er plezier van hebt.

De meeste rompspieren spannen onwillekeurig aan, dat wil zeggen dat je weinig invloed hebt op het spannen en ontspannen van deze spieren. Je kunt deze spiergroepen niet makkelijk met je bewustzijn sturen. Het automatisch aanspannen en ontspannen van deze spieren hangt af van de gewichtsstanden, houding, situatie op dat moment en van de grondspanning.

Individuele verschillen

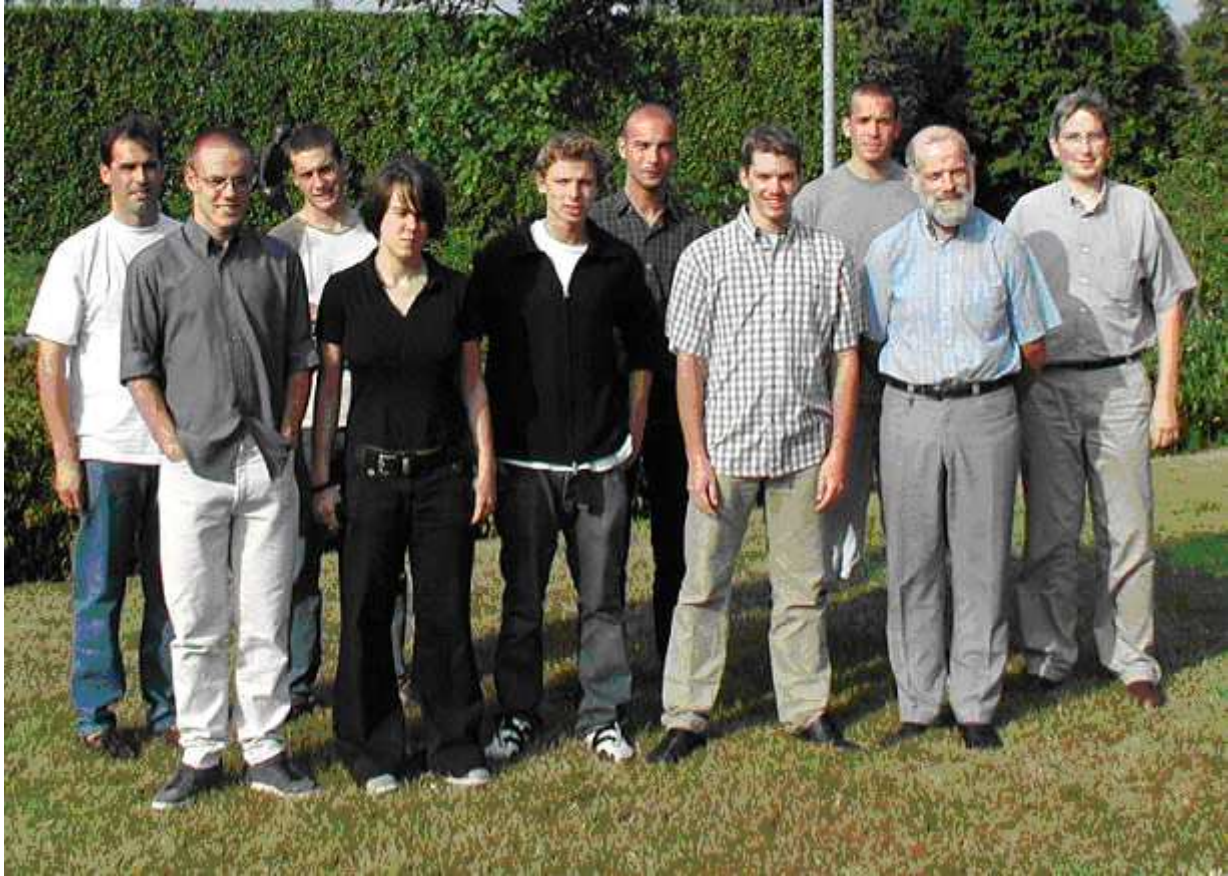
In het meest ideale geval deelt het bekken het lichaam in twee gelijke helften. Het gedeelte boven het bekken kun je dan weer in drie delen splitsen te weten:

1. bekken (gemeten vanaf heup tot aan navel)
2. borstgedeelte (gemeten vanaf navel tot aan sleutelbenen)
3. hoofd (gemeten vanaf sleutelbenen tot aan kruin)

Deze delen moeten in de volgende verhoudingen tot elkaar staan:

Bekken (1/5), borstgedeelte (2/5), hoofd (2/5) deel.

Dit zijn natuurlijk weer indicaties, want iedere mens verschilt individueel van proportie. Het is wel belangrijk deze richtlijnen te kennen omdat je dan in staat bent om beweging beter te analyseren en verstaan. Zet maar eens een groep mensen naast elkaar en bekijk de verschillen.



In de bewegingsanalyse kun je de mens in vijf verschillende stukken verdelen. Armen, benen en het hoofd zijn zeer mobiel en gemaakt om beweging mee uit te voeren. Het bekken heeft twee taken; enerzijds het controleren van de beenbewegingen, anderzijds het vormen van de basis waarop de wervelkolom gestationeerd is. De romp heeft een meer stabiliserende taak, stabilisatie van houding en beweging. Men noemt dit dynamische stabilisatie omdat door de ademhaling en de beweging die de ribben met zich mee brengt de romp nooit helemaal in stilstand is. Deze stabiliteit is ook essentieel voor de onafhankelijke zit tijdens het paardrijden.

In de wervelkolom zijn de bewegingsmogelijkheden per deel nog verschillend. In de LWK vindt hoofdzakelijk buiging en strekking plaats. In de BWK vindt met name naar links en naar rechts rotatie plaats. Het hoofd is het meest beweeglijke deel, daar vindt buiging, strekking, rotatie naar links en naar rechts en zijwaarts buigen naar rechts en naar links plaats.

De grootste problemen met de rug vinden vaak plaats daar waar je overgangen van hol naar bol terug vindt. Op deze plaatsen staan de wervels bloot aan de grootste krachten.

Personen met een lang bovenlichaam hebben vaak problemen met het stabiliseren van hun romp, omdat ze te maken hebben met een grotere hefboomwerking t.o.v. de zwaartekracht. Niet alleen de lengte maar ook de breedte van het bovenlichaam speelt een rol. De schouders moeten in principe twee keer de breedte van de heupen bezitten om een zo goed mogelijke balans te verkrijgen. Trek je namelijk een denkbeeldig kruis bestaande uit twee diagonalen (van rechter schouder naar linker heup en van linker schouder naar rechter heup), dan zie je dat bij brede heupen in combinatie met smalle schouders het zwaartepunt hoger komt te liggen (minder stabiel) en bij smalle heupen en brede schouders komt het zwaartepunt lager te liggen (meer stabiel).

De spiertonus is niet in elke houding gelijk. In lig bijvoorbeeld is de tonus lager als in zit. Een stabiel lichaam met een laag zwaartepunt heeft meestal een lagere spiertonus en een minder snel reactievermogen. Een onstabiel lichaam met een hoog zwaartepunt heeft meestal een hogere spiertonus en een hoger reactievermogen (reflexen, instinct).

Ook is de vorm van de romp vanaf zijaanzicht belangrijk om iets over de balans te kunnen zeggen. In het algemeen kun je stellen dat een meer gebogen wervelkolom meer dynamiek in bewegen met zich meebrengt terwijl een meer afgevlakte rug meer stabiliteit in houding met zich mee brengt.

Het hoofd is relatief zwaar t.o.v. de rest van het lichaam. Los van welke vorm een wervelkolom heeft, moet het hoofd recht boven het bekken en de voeten gepositioneerd zijn om in goede balans te komen.

Palpatie

Om iets te kunnen zeggen over je eigen bouw en rompstabiliteit kun je jezelf in kaart brengen aan de hand van het hierboven weergegeven principe en dit vertalen naar je eigen paardrijden.

We nemen hieronder een aantal oriëntatie punten van de romp kort door:

- Het borstbeen; aan het borstbeen ontspringen de ribben die met een boog naar de achterzijde van de wervelkolom lopen. Het correcte borstbeen is loodrecht gepositioneerd. Als het borstbeen in het onderste deel naar achteren gekanteld is spreken we van een trechterborst. Een afwijkende stand van het borstbeen heeft gevolgen voor houding en voor de ademhaling.
- De kingroeve en de onderste punt van het borstbeen moeten ook een loodrechte lijn met elkaar vormen. Naar onder loopt het borstbeen spits uit. De ribben ontspringen in een hoek van 45° aan het borstbeen. Het middenrif hecht aan de onderste ribbenboog en begeleidt de adembeweging in het gehele bovenlichaam. De ademhalingsbeweging kan in de buik het beste waargenomen worden. Met ademen zetten de ribben uit, en ze maken een opwaarts- neerwaartse beweging. Ook de wervelkolom beweegt mee in de adembeweging.

De ademhaling

De ademhaling is complex en heeft invloed op het gehele lichaam, omdat ze verantwoordelijk is voor de aanvoer van zuurstof in het hele lichaam. Zonder een goede ademtechniek is een lichamelijke inspanning niet mogelijk.

Leg een hand op je ribbenkast en een op je buik en voel de adembeweging. Stop nu even met ademhalen en maak een persbeweging. Je kunt nu voelen dat met het stokken van de ademhaling ook het lichaam verkrampst. De romp moet je je voorstellen als een hol vat dat gevuld met lucht zorgt voor stabiliteit. Als je kracht wilt gaan zetten en dus de adem even stopt neemt de druk in de romp toe en geeft dit meer kracht en stabiliteit. Tegelijkertijd kun je waarnemen hoezeer de spieren zich spannen als de je adem inhoudt. Dit kan een groot probleem vormen bij het rijden. Als je onbewust je adem inhoudt omdat je angstig bent of stress ervaart, kun je niet meer ontspannen met de beweging van het paard meegaan. Ook hindert het de toevoer van zuurstof naar de spieren. Als je na het rijden van een springparcours of het afleggen van een dressuurproef helemaal buiten adem uit de ring komt, dan moet je je ademtechniek eens grondig onder de loep nemen.

Het inademen gebeurt automatisch als een reflex. Bij stresssituaties vergeet je echter om uit te ademen waardoor geen nieuwe zuurstof getransporteerd wordt, wat de ontspanning en de werking van de spieren tegenwerkt. Bewust uitademen helpt normaal gesproken bij het ontspannen van verkrampde spieren. Hoewel uitademen dus belangrijk is, moet dit op een natuurlijke wijze gebeuren en niet verkrampst!

De stand van de romp in het zadel

Dressuurzit

Het bovenlichaam van een goede ruiter straalt rust en elegantie uit. Het rechtop houden van de romp kost hem nagenoeg geen moeite. Zodra het paard in beweging komt gaat het bovenlichaam mee in het ritme zonder balansverstoring. In de klassieke rijkunst wordt een criterium gesteld voor de beoordeling van de juiste houding.

Een denkbeeldige loodrechte lijn moet getrokken kunnen worden vanuit het oor, via schouderkop en heupkop naar beneden.

Het bovenlichaam staat echter nooit helemaal stil in de beweging, maar gaat mee in de beweging die het paard aangeeft.

Verlichte zit

Voor de verlichte zit wordt het bovenlichaam uit de loodlijn gehaald en naar voren gebogen. Het vooroverbuigen komt hoofdzakelijk uit de heupgewrichten. De wervelkolom blijft in dezelfde houding. Hier wordt weer een samenspel verlangd van rug- en buikspieren om de stabiliteit van de romp te waarborgen. Tegelijkertijd met het vooroverbuigen van de romp wordt het gewicht verdeeld over beide bovenbenen en knieën. Hoe ver het bovenlichaam naar voren mag hellen hangt af van de situatie en van het paard. De verlichte zit is een dynamische zit waarin je in staat bent je snel en goed aan de wisselende bewegingen van het paard kunt aanpassen. De verlichte zit moet net als bij het doorzitten altijd naar voren gericht worden. Als je achter de beweging komt breng je daarmee jezelf maar ook het paard uit balans.

Voelen, oefenen, beter maken

Het grootste probleem bij het corrigeren van bepaalde lichaamscorrectie is vaak dat des te bewuster men de correctie uit probeert te voeren, des te stijver men wordt en des te meer je gaat verkrampen.

In het eerste deel hebben we houding beschreven als ook een soort beweging. Dit komt bij de romp misschien nog wel het meest tot uitdrukking. Probeer maar eens om zittende voor de spiegel zo rechtop mogelijk te gaan zitten en deze houding enkele minuten onbeweeglijk aan te houden. Naar een paar minuten wordt je stijf en je spieren beginnen te verkrampen. Het geheim van een correcte rechte rug ligt dan ook in een aanwezige fijne motoriek van de romp en een actieve dynamische houding. Dit wordt ook wel als dynamische stabiliteit aangegeven. Met stabiel wordt hier dus niet star en stijf maar beweeglijk in balans bedoeld.

Een ander probleem om een correcte romphouding te handhaven vormt de lichaamswaarneming. Ga je op je rug liggen en probeer je zo recht mogelijk te blijven liggen dan ga je na een tijdje afvragen of je inderdaad wel recht ligt. Het lichaams- en bewegingsgevoel is namelijk deels afhankelijk van de duur waarin een houding wordt aangenomen. Een prikkeling die in een gewricht wordt uitgevoerd zal aan het begin duidelijk worden waargenomen, daarna verslapt de waarneming. Als je dus maar lang genoeg scheef loopt, dan wordt deze scheve houding voor jou op een gegeven moment recht in je waarneming.

Het bovenlichaam is door de wervelkolom een beweeglijk geheel. Het is niet gemakkelijk deze kolom onder controle te krijgen en in beweging in balans te raken.

Probeer nog maar eens je bekken voorover en achterover te kantelen. Je zult merken dat uitvoeren van deze beweging ook een beweging in het gehele bovenlichaam met zich mee brengt. Als de stand van het bekken correct is, dan is ook de stand van de wervelkolom daarboven correct. Het bekken vormt als het ware de onderste bouwsteen.

Bij het kantelen van het bekken vindt in de LWK een buig- en strekbeweging plaats. Deze beweging wordt als hoofdbewegingsrichting van de LWK gezien. De daarboven gelegen BWK heeft als hoofdbewegingsrichting het draaien naar links en naar rechts. Vaak zegt een instructeur tegen een leerling dat hij zijn rug tussen zijn schouderbladen op moet strekken.

Deze strekking moet echter uit de LWK komen en niet uit de BWK. Heeft de LWK een correcte stand ingenomen dan staat ook de BWK daarboven automatisch goed.

Te vaak verstaat men onder rechtop zitten het naar achteren neigen van de romp. De onderrug wordt hierbij hol gemaakt en er komt rek te staan op de voorzijde van de BWK. Gevolg is dat de rugspieren verkrampen. Het beste voel je dit als je in middendraf nog eens extra beenhulpen wilt geven. Als de ruiter de onderrug strekt, treedt tevens een oprichting van de BWK op die nodig is om in een rechte houding uitgebalanceerd te raken. Zonder correcte oprichting in de romp kun je geen effectieve hulpen geven.

Om te weten of er sprake is van een correcte oprichting kun je de volgende oefening uitvoeren:

- Sla beide onderarmen over elkaar heen en schuif je stoel zover terug totdat je hoofd ter hoogte van je oren tussen je bovenarmen is. Druk vanuit deze positie je borstbeen zover mogelijk naar beneden (richting de grond). Span je vanuit deze houding de armspieren bijv. door je armen in deze houding licht van de tafel omhoog te tillen, dan voel je de spieren tussen je schouderbladen aanspannen. Voor de een zal de strekbeweging van de BWK beter voelen, deze mensen liggen vaak ook graag op hun buik. Voor anderen zal de buigbeweging van de BWK beter aanvoelen, deze mensen zitten vaak graag onderuit gezakt in de stoel.

De HWK is het meest beweeglijke en ook het meest kwetsbare deel van de wervelkolom. Reden waarom je met rekoefeningen van de HWK altijd heel voorzichtig moet zijn. Uiterste bewegingen met het hoofd moeten dan ook zoveel mogelijk vermeden worden. Normale bewegingsmogelijkheden voor de HWK zijn:

- Buiging – kin op borst
- Strecking – met schedelrand op HWK
- Rotatie – ca. 80°- 90°
- Lateraalflexie – ca. 45°- 60°

Een andere bewegingsmogelijkheid van het bovenlichaam is de zogenaamd verschuifbeweging, translatie genoemd. Daarbij wordt een gedeelte van de wervelkolom naar voren en een boven of onderliggend deel van de wervelkolom tegelijkertijd naar achteren bewogen.

Komen we vervolgens nog een keer terug op de ademhaling dan kun je ondervinden dat het in een in elkaar gedoken gebogen houding veel lastiger ademen is dan bij een rechtop staande romp. Een uitgesproken gebogen of gestrekt bovenlichaam zorgt ervoor dat de ademhaling bovenin geblokkeerd raakt. De ademhaling gaat niet meer door tot aan de buikholte. Ook wordt de ademhaling meer oppervlakkig. Deze oppervlakkige ademhaling is dan ook aan de stem waar te nemen.

De juiste middenpositie voor de romp is die houding waarin de beste balans gevonden wordt en waarbij de spieren zo min mogelijk arbeid moeten verrichten.

Het hoofd is relatief zwaar vergeleken bij de fragiele HWK, hoofdbewegingen kunnen de balans van de wervelkolom dan ook makkelijk verstoren. Het in zit naar voren laten vallen van het hoofd heeft direct aanspannen van de rugspieren tot gevolg. De spierbalans tussen buigen en strekken is direct volledig verstoord. Vertaald naar het paardrijden wil dit zeggen dat de naar beneden kijkende ruiter geen fijne motoriek kan hanteren in deze uiterste stand, waardoor hij vaak achter de beweging komt. Het hoofd moet vrij gedragen in de middenpositie uitgebalanceerd worden.

Leren uitbalanceren

Het correct uitbalanceren van het bovenlichaam van de ruiter in het zadel maakt een goede ruiter. Het bovenlichaam is een beweeglijk systeem dat boven het bekken dusdanig uitgebalanceerd wordt dat het lijkt alsof het stil gehouden wordt. Deze balans leer je door te bewegen niet door stilstand.

Het oefenen van afwisselend dressuurzit en verlichte zit kan een goede houdingsverbetering teweeg brengen. Het is een juiste manier om je lichaam uit te balanceren. Concentreer je er dan op dat je bij de verlichte zit dus alleen vanuit je heupen naar voren buigt, zodat de houding van de romp hetzelfde blijft. Ook moet je erop letten, dat het gewicht op de voeten gelijk blijft in verlichte zit en tijdens de dressuurzit.

Dit is alleen mogelijk als de zitbeenknobbels tijdens de verlichte zit naar achteren schuiven. Mensen met een kort bovenlichaam en lange benen zullen de benen meer gestrekt houden. Mensen met een lang bovenlichaam en korte benen zal meer buiging in de knie vertonen.

Het is geen makkelijke opgave om het bovenlichaam op de correcte wijze uitgebalanceerd te krijgen!!!

Oefeningen te paard

Voor onderstaande oefeningen geldt wederom dat je ze het beste eerst in stap uit kunt voeren. Op het moment dat de oefeningen in stap goed onder de knie zijn, kun je ze ook in draf of in galop proberen uit te voeren.

Afrollen van de wervelkolom

Buig je bovenlichaam naar voren totdat je plat op de hals van het paard ligt en je handen elkaar vast kunnen pakken onder de hals van het paard. Kom nu heel langzaam met de romp in rechtop staande positie, waarbij je vanuit je onderrug wervel voor wervel probeert af te rollen totdat je weer ontspannen rechtop zit. Rol van hieruit weer helemaal af naar beneden (wervel voor wervel) door eerst het hoofd te buigen en uiteindelijk weer in de beginpositie terecht te komen.

Draaien van het bovenlichaam

Houd met beide handen je zweep boven je hoofd vast en probeer in het ritme van de stap je bovenlichaam zover mogelijk naar rechts te draaien. Kijk met het hoofd mee in de richting waar je naar toe draait. Ben je aan het einde van de beweging gekomen, dan draai je in het ritme van de stap terug naar de middenpositie en voert dezelfde oefening uit naar links. Tijdens het draaien moeten beide handen op gelijke hoogte blijven, dus niet inknikken! Zorg ervoor dat je niet gaat veren in de eindstand van de beweging.

Wisselhoudingen

Zorg ervoor dat het paard aan de longe gaat en licht bijgezet is bij deze oefening die in draf wordt uitgevoerd.

Laat je armen ontspannen langs je bovenlichaam naar beneden hangen en ga lichtrijden, tel voor jezelf langzaam tot 10 en verander dan je houding naar verlichte zit, zonder steun te nemen met je handen. Tel weer langzaam tot 10 en ga weer terug naar de positie waarin je kunt lichtrijden. Tel langzaam tot 10 en ga nu doorzitten. Weer 10 seconden vasthouden en weer gaan lichtrijden. Herhaal deze oefening een aantal malen. Zorg ervoor dat je ten alle tijden het ritme van het bewegen blijft volgen. Met deze oefening train je de balans van het bovenlichaam en je krijgt er een beter ritmegevoel door.

5. Onafhankelijk bewegen – Schoudergordel/arm/hand

Anatomie

De schoudergordel bestaat uit het schoudergewricht, het schouderblad en het sleutelbeen. De schoudergordel is niet door botstructuren verbonden met het borstgedeelte van de romp, spierweefsel en banden zorgen hiervoor. Alleen het sleutelbeen vormt een gewricht met het borstbeen. Deze niet-benige verbinding zorgt ervoor dat de arm een enorm grote bewegingsuitslag kan maken. Het gevaar van deze niet-benige verbindingen is dat ze veel makkelijker uit de kom kunnen raken en veel sneller vatbaar zijn voor beschadiging d.m.v. rekbewegingen.

De grote bewegingsmogelijkheid van het schoudergewricht houdt eveneens in dat bij ongecoördineerde spierbewegingen de druk in het gewricht snel toe kan nemen. Te grote druk kan spierverkramping in schouder – nek teweeg brengen.

De schoudergordelspiers zijn voor een groot deel verantwoordelijk voor de beweeglijkheid en stabiliteit van de arm. Ook maakt het onafhankelijk bewegen van de arm ten opzichte van de romp mogelijk. Dit onafhankelijk bewegen is nodig om met de hand een rustig contact met de paardenmond te kunnen onderhouden.

Beide schoudergewrichten liggen niet helemaal aan de zijkant van de romp, maar zijn licht naar voren gepositioneerd. Dit maakt dat de armbewegingen op een natuurlijke manier soepel verlopen, omdat de meeste armbewegingen voor ons plaatsvinden en niet achter onze rug. De bewegingen van de schouder verlopen driedimensionaal. Op het moment dat je je arm recht naar voren beweegt, maakt in de schouder al een combinatiebeweging naar voren, licht naar buiten gedraaid en in lichte mate van de romp af.

Dalen we verder af naar het ellebooggewricht, dan zien we dat het bot van de bovenarm door middel van een groot gewricht verbonden is met beide onderarmbeenderen. Naast buiging en strekking is in dit gewricht ook nog een lichte draaibeweging mogelijk.

Het handgewricht valt op door de grote hoeveelheid kleine botjes die daarin aanwezig zijn. Bij iedere beweging verschuiven deze botstukjes ten opzichte van elkaar. In het handgewricht vinden hoofdzakelijk strek- en buigbewegingen plaats. In het duimgewricht is meer beweging mogelijk.

De spieren van de schoudergordel en de arm zijn zeer complex en gecompliceerd opgebouwd. Het is niet belangrijk om de afzonderlijke spierbenamingen te kennen, maar om de aard van samenspel van bewegingen te begrijpen. De spieren van onze armen zijn meer bedoeld om voort te bewegen dan om houding te handhaven. Omdat we onze handen als werktuigen gebruiken is ook onze waarneming en de bewuste controle van de bewegingen zeker in de vingers goed ontwikkeld. Dit maakt doelgericht grijpen en tast mogelijk. Bewuste handbewegingen zoals bijvoorbeeld het oppakken van een glas, brengen ook onbewuste bewegingen van schoudergordel, schoudergewricht en ellebooggewricht.

Ook tijdens het paardrijden is daarom een fijne en rustige ruitershand afhankelijk van de spierketen die vanuit de romp over de schoudergordel de arm in loopt. De coördinatie tussen romp en schouder kan alleen functioneel verlopen als de schoudergordel niet verkrampd wordt.

Individuele verschillen

Afhankelijk van de lengte van de sleutelbeenderen en de schouderbladsvorm kan de schoudergordel breed of smal uitvallen. In de meeste gevallen hebben mannen bredere schouders als vrouwen. Om de beweeglijkheid individueel te beoordelen moet men naast de breedte van de schoudergordel ook de breedte van de ribbenkast in ogenschouw nemen.

Een smalle schoudergordel beperkt de beweeglijkheid van de totale schoudergordel. In stand bijvoorbeeld kun je je armen niet ontspannen langs je lichaam laten hangen. Probeer je je armen toch strak langs je lichaam te dragen dan treedt al snel een verkramping van de nekspieren op. Ook tijdens het paardrijden heeft dit natuurlijk zijn effect. Grote verschillen zijn ook in de armen te zien. De lengte van bovenarmen en onderarmen varieert nogal eens. Veel mensen kunnen zonder problemen met hun ellebogen hun bekkenrand aanraken. Bij anderen ligt het ellebooggewricht ter hoogte van de onderste ribben of ter hoogte van de taille. Bij het maximaal buigen van de ellebogen komt de een met zijn vingertoppen tot aan de schouderkop, bij een ander komen de vingertoppen ver boven de schouderkop uit. Deze verschillen in armlengte zijn relevant voor de hoek in de ellebogen bij de teugelvoering.

Palpatie

Links en rechts van het borstbeen ontspringen aan beide zijden de sleutelbeenderen. Deze sleutelbeenderen zijn niet recht, maar S-vormig. Aan het einde worden ze breder en platter van vorm. Hier begint het schouderdak. Voel je nu verder naar achteren dan kom je terecht bij de bovenrand van het schouderblad. Het schouderblad heeft een karakteristieke driehoeksvorm.

Bij de elleboog zijn de punt en de beiden zijhoeken goed te voelen. Ook de gewrichtspleet van de elleboog is voelbaar. Hier lopen zenuwvezels door een nauw kanaal en op deze plek hechten diverse pezen aan. De tenniselleboog ontstaat meestal op deze plek als gevolg van overbelasting van de uiteinden van de onderarm spieren. In overstrekte stand is de elleboog niet flexibel meer (uiterste stand), de elleboog wordt als het ware op slot gezet. Paardrijden met een gestrekte elleboog zorgt dan ook altijd voor een stugge ruitershand. Een fijne coördinatie is niet meer mogelijk.

In de hand zijn de kleine afzonderlijke handbotjes palpabel. Je kunt ze voorzichtig proberen ten opzichte van elkaar te bewegen en zien welke beweging dit in de vingers tot gevolg heeft.

Arm- en handhouding in dressuurzit en verlichte zit

Dressuurzit

In principe hoort de schoudergordel te rusten op de ribbenkast. Op deze manier kunnen de bovenarmen los naast het bovenlichaam hangen. De ellebogen zijn licht gebogen en de onderarmen worden gedragen. De handen staan rechtstandig ongeveer een handbreedte naast de schoft. De handhoogte wordt afgestemd op de mondhoogte van het paard. De lijn elleboog-hand-paardenmond moet vanaf de zijkant gezien een rechte lijn zijn.

De teugelvoering moet geschieden vanuit een middenpositie van de hand, de vingers zijn daarbij gesloten zonder dat de hand om de teugels klemt. De duimen worden dakvormig op de teugels aangesloten.

Verlichte zit

In principe zou de schouder-arm-lijn ook in de verlichte zit gehandhaafd moeten blijven. Bij het vooroverbuigen van het lichaam moet je opletten, dat de schouderbladen niet mee naar voren glijden, maar gewoon op de plaats blijven. De bovenarmen mogen wel wat verder naar voren komen, ze liggen in deze positie niet meer aangesloten aan de romp. De bovenarmen moeten echter niet als "vleugels" van de romp afgestoken worden. De verbindingslijn elleboog-hand-paardenmond moet ook in de verlichte zit recht blijven. De handpositie bevindt zich ergens halverwege de paardenhals en mogen wel contact met de hals hebben, maar er niet op steunen. Het ideale nageven van de hand over de sprong moet in de richting van paardenmond gebeuren. Voor beginners is de belangrijkste aanwijzing om de handen in de richting van de manenkam mee naar voren te laten gaan tijdens de sprong. Voor de teugelvoering is ook hier weer een ontspannen handhouding van belang. De vingers moeten de teugels ontspannen omsluiten en niet verkrampen. Een goed hulpmiddel voor ruiters die de neiging hebben om de handen om de teugels te klemmen is om een zogenaamde teugelbrug te maken om een wat vastere hand te creëren.

Voelen, oefenen, beter maken

Hieronder zal worden beschreven hoe nauw de romp en de extremiteiten met elkaar samenhangen en ook van elkaar afhankelijk zijn. Je kunt in feite niet een lichaamsonderdeel apart bekijken, maar moet het in het geheel van het menselijk lichaam zien en in beweging ten opzichte van het gehele bewegingsmechanisme.

De schoudergordel is op grond van zijn ligging op de borstwervelkolom afhankelijk van de stand van de wervelkolom, met name de borstwervelkolom. Ga maar eens zijdelings voor een spiegel zitten en maak de rug rond. De schouders zullen dan naar voren hangen, het hoofd schuift naar voren en de halswervelkolom vertoont een sterke knik. De houdingscorrectie "schouders naar achteren" zou in deze houding een verkeerde uitwerking hebben. Als je in deze houding namelijk de schouders naar achteren zou bewegen zonder de houding van de wervelkolom te veranderen zou dit resulteren in een krachtinspannende en verkrampde toestand. Deze houding zal ook niet lang vol te houden zijn. Laat je nu de schouders weer voorover hangen en probeer je je nu vanuit het bekken langzaam op te richten dan komt ook automatisch de borstwervelkolom in een rechtopstaande positie en deze komt recht onder de schoudergordel te staan. Alle bouwstenen staan weer recht boven elkaar en de schoudergordel rust op de borstwervelkolom zonder dat de spieren hierbij arbeid hoeven te leveren. In elke andere houding moeten de schoudergordelspiers arbeid verrichten om de schoudergordel in positie te houden.

Voor de dressuurzit is bovenstaande van toepassing. Voor de verlichte zit neigt het bovenlichaam naar voren en moeten de schoudergordelspiers er voor zorgen dat de schouders niet naar voren glijden.

In het vorige hoofdstuk is al gesproken over het belang van het recht houden van de wervelkolom in de verlichte zit. De rompspiers vervullen hierbij een belangrijke functie, maar ook de schouderbladfixatoren, die er voor zorgen dat de schouderbladen niet van de romp af gaan staan tijdens beweging van de wervelkolom. Als deze spiers onvoldoende functioneren of onvoldoende ontwikkeld zijn, wordt er extra inspanning gevraagd van de nek en halsspiers, en raakt deze regio overbelast.

Om een indruk te krijgen over de krachtenverdeling in de rug kun je de volgende oefening uitvoeren:

Ga op een stoel zitten met een gekromde rug. Strek beide armen ca. 90 graden naar voren. Voel hoe zwaar de armen voelen, waar het meeste gewicht wordt gedragen en waar de spiers het meest aanspannen. Doe je armen nu naar beneden, laat ze even naast je hangen en neem nu dezelfde armhouding aan met een rechtgerichte rug.

Als het goed is kun je nu bijzonder goed het verschil voelen in zwaarte van je armen en spierarbeid die verricht moet worden om deze houding te handhaven. Het gewicht van de armen wordt nu verdeeld over de gehele rug gedragen.

Bekijk de schouderbladen eens van achteren op het moment dat de armen opzij geheven worden. Bij het heffen van de arm blijft het schouderblad bij een bewegingsuitslag tot ca. 90 graden op de plaats liggen. Vindt er een grotere bewegingsuitslag plaats, dan draaien de schouderbladen over de romp mee naar voren. Dit mechanisme maakt de grote beweeglijkheid van de arm mogelijk. Bij het paardrijden vinden deze bewegingen niet plaats en kan het schouderblad dus altijd aangesloten blijven aan de romp.

Het schouderdak neemt een belangrijke plaats in in het bewegingsmechanisme. Op het moment dat de arm geheven wordt en de schouder wordt hierbij opgetrokken dan komen er structuren klem te zitten tussen kop van de bovenarm en schouderdak. Zenuwen en pezen kunnen ingeklemd worden op deze manier en de doorbloeding in dit gebied wordt verstoord. Ook ontstaan in dit gebied van ontstekingen van slijmbeurs, pezen of zenuwvezels. Als gevolg hiervan kunnen kalkafzettingen in dit gebied ontstaan welke de voor het weefsel beschikbare ruimte nog minder maken, met als gevolg nog sneller afknelling. Een beweging van de arm vanuit de schouder zou dus altijd voorafgegaan moeten worden door een naar beneden bewegen van de schoudergordel. Het functioneren van de schoudergordel hangt nauw samen met de mogelijkheid een onafhankelijke ruitershand te ontwikkelen ten opzichte van de romp en de paardenmond.

Spierketens

Een spier functioneert nooit geïsoleerd maar in een keten die een bepaalde functie vervult. In de arm zijn dat de strekketen (duimen naar buiten draaien tot aan strekking borstgedeelte romp) en de buigketen (duimen naar binnen draaien tot aan buiging romp). De buigketen is ook een reflexmatige beweging die optreedt bij angst of stress.

Deze spierketens hebben een belangrijke invloed op het paardrijden.

De onderarm en hand is tijdens het rijden in een houding die deel uit maakt van de strekketen. De pink is bij een ideale handhouding dicht bij de romp als de andere vingers. Hiermee wordt de strekbeweging in de romp aangezet. Iemand die rijdt met een platte handhouding (piano handen) zet de buigketen in werking en zal dus snel met een gekromde rug rijden.

De buig- en strekketen lopen door het lichaam en treffen elkaar in de gewrichten. Daar bevindt zich ook het kritische punt. Het gewricht kan niet meer in een bepaalde bewegingsrichting “veren” en de keten breekt op die plek af. Meestal kun je dit kritische punt in de schouder of de halswervelkolom terugvinden.

Nog zo'n klein aandachtspunt met grote uitwerking is de teugelhouding zelf. Neem de teugels maar een in een hand en probeer het volgende uit:

Houdt de teugel met de vuist vast en je zult merken dat de hand verstijft. Beweging in de pols wordt bemoeilijkt. Neemt de hand nu een correcte houding wat betreft teugelvoering aan waarbij de duimen dakvormig op de teugeluiteinden liggen, dan is er beweging in de pols mogelijk en kunnen de handen onafhankelijk ten opzichte van de paardenmond bewegen.

Onderstaande oefeningen dragen bij aan een natuurlijke strekking van romp en schouders.

Openen borstkas

Ga ontspannen op een stoel zitten. Plaats je ellebogen losjes aangesloten aan het lichaam met de ellebogen ongeveer 90 graden in buiging. Beweeg de handen nu naar achteren in richting van de stoelleuning en voel dat hierbij de gehele romp gestrekt wordt en het borstbeen naar voren komt te liggen. Probeer in deze houding ontspannen door te blijven ademen. Wissel deze houding een aantal malen af met een normale zithouding.

Poetsen van het paard

Het poetsen van het paard kan als enorm goede warming-up gebruikt worden. Zorg voor optimaal gebruik van de schoudergordel, dus wissel linker en rechter arm af tijdens het poetsen.



De onafhankelijke ruitershand

De meest slechte eigenschap van een ruiter is in het bezit zijn van een "harde hand". Teugelhulpen worden altijd in samenhang met gewichts- en beenhulpen gegeven en staan hier nooit los van.

In de paardensport kent iedereen de uitspraak: een paard dat in zijn mond bedorven is zal nooit meer onbevangen en vol vertrouwen het bit aannemen. Een goede ruiter is dan ook aan een onafhankelijke ruitershand te herkennen. Zodra het bovenlichaam uit balans raakt, vinden in armen en benen evenwichtsherstellende reacties plaats. Een beweging met de arm om de balans te herstellen is snel gemaakt. Een ruiter met een onafhankelijke hand zal dus automatisch ook een goede onafhankelijke zit hebben. Hij zit goed in balans. Aanleuning wordt in de rijkunst aangeduid als de stille, zachte verbinding tussen ruitershand en paardenmond. De ruitershand dient zich aan te passen aan de paardenmond en niet als een stilstaand object te functioneren. Een stille hand bevordert de gelijkmatige aanleuning van het paard. De hand is niet echt "stil", maar stil ten opzichte van de paardenmond.

Een goed hulpmiddel om een stille, zachte hand te oefenen is het plaatsen van een zogenaamd verbindingsriempje tussen de voorboom van het zadel. Zorg er voor dat de ringetjes voor aan het zadel stevig genoeg zijn! Houd het riempje met beide handen vast en stel de handen zodanig op alsof je het riempje uit elkaar wilt trekken.

Rijden met het riempje

Door met de handen het riempje vast te houden zoals hierboven beschreven wordt de strekketen in het lichaam in werking gezet. Automatisch worden de ellebogen aan het lichaam gelegd en de bovenarmen worden licht naar buiten gedraaid. De schouderbladen glijden naar beneden over de ribbenkast en het borstbeen heft zich. Trek je het riempje nu omhoog en leun je met je bovenlichaam wat achterover dan voel je hoe de druk op de zitbasis toeneemt. Vanuit deze houding is het heel goed mogelijk om het kantelen van het bekken te oefenen. Blijf zorgen dat je in beide handen evenveel druk op het riempje blijft uitoefenen. Zo kan tegelijkertijd een gelijkmatige druk van de hand naar de paardenmond geoefend worden. Hoe meer geoefend men raakt des te minder zal men het riempje nodig hebben om de juiste balans en het juiste ritme te vinden. Het rijden met riempje moet altijd aan de longe geoefend worden!!! Als je het systeem meer onder de knie krijgt oefen dan in zowel stap, draf als galop en ook in de overgangen. Houdt continue dezelfde spanning op het riempje. Veel ruiters hebben de neiging om bij het aanspringen in galop meer spanning te nemen op de binnenteugel. Op deze wijze is dit uitstekend te oefenen. Oefen naast het doorzitten in draf ook het lichtrijden.

Ritmegevoel is erg belangrijk voor het ontwikkelen van een onafhankelijke ruitershand. Onderstaande oefeningen helpen dit ritmegevoel te ontwikkelen en te stabiliseren.

Kloppen in draf

Aan de longe in draf, lichtrijden.

Klop nu met de linkerhand op de rechterschouder van het paard als je neerkomt in het zadel, vervolgens kom je omhoog uit het zadel en wissel je door als je wederom neerkomt met de rechterhand op de linkerschouder van het paard te kloppen. Doe dit in het ritme van lichtrijden.

Ook kun je al doorzittend het ritme aangeven van de paardenbeweging door op de paardenhals te kloppen in het ritme van de draf. Op deze wijze train je het onafhankelijk bewegen van de arm ten opzichte van de romp.

Handen aan zadelrand

Aan de longe in draf, lichtrijden.

Houd een hand vast aan het riempje en de andere hand aan de achterboom van het zadel en probeer op deze wijze licht te rijden. Houdt de romp hierbij goed recht.

Wol wikkelen

Aan de longe in draf, doorzitten.

Maak met je handen de beweging alsof je een bol wol opwikkelt, terwijl je met je zit de beweging van het paard blijft volgen. Draai zowel met je armen linksom als rechtsom om elkaar heen in het ritme van de beweging van het paard. Let op: tempo niet te hoog!!!

Jongleren

De ruitershanden moeten altijd in de takt van de paardenmond mee kunnen bewegen. Om dit te oefenen kun je jongleren met twee wolballetjes die door middel van een touw met elkaar verbonden zijn en als een sjaal om je nek hangen. Het jongleren kan in draf tijdens lichtrijden en doorzitten geoeft worden in alle mogelijke ritmeaanduidingen. Het goed kunnen uitvoeren van deze oefening hangt af van een rustige hand en de coördinatie in romp en schoudergordel. Oefen het jongleren in stap, draf, galop en tijdens het maken van overgangen.

Het spel der paardenmond

We gaan er nu dus vanuit dat de romp stabiel is en de hand onafhankelijk. Wat nog rest is de inwerking.

Voor de volgende oefening heeft men een trenshoofdstel nodig. De oefening wordt in drietallen uitgevoerd. Een persoon legt zijn vingers op de trens en imiteert als het ware de lagen van de paardenmond terwijl het hoofdstel door persoon twee bovenaan wordt vastgehouden. De derde persoon pakt de teugels vast zoals ook normaal op het paard. Er moet door deze persoon een constante, zachte druk opgebouwd worden. Zet de handen niet te breed uiteen.

Zoek verbinding door de teugels met de denkbeeldige paardenmond. Ga nu testen hoeveel trek er nodig is om een kleine beweging in de paardenmond te veroorzaken. Draai je polsen naar binnen en naar buiten, maak een vaste vuist, zorg dat de handen niet vast om de teugel zijn, draai vanuit de ellebogen, houdt de handen plat en kijk wat al deze standsveranderingen in de paardenmond tot gevolg hebben.

Bij dit spel blijkt al heel snel dat de rechter en linkerteugel met elkaar in verbinding staan. In principe is het "een" teugel ook al heb je twee uiteinden vast. Beide teugels worden door de paardenmond en de schoudergordel van de ruiter met elkaar verbonden. Elke beweging aan de ene zijde heeft dus ook gevolg aan de andere zijde. Test in deze houding ook wat het verschil is als de ene hand veel hoger gesteld wordt in vergelijking tot de andere hand.

De teugelhouding wordt in de rijkunst beschreven als een rechte lijn van elleboog, door de pols naar de paardenmond. Trek je deze lijn verder dan kan men zich een kruispunt voorstellen van de teugel ongeveer ter hoogte van het borstbeen. Deze lijn loopt dan van de ruitershand door de paardenmond naar de andere ruitershand, via onderarm, ellebogen, schouder en schouderbladspieren naar de andere zijde.

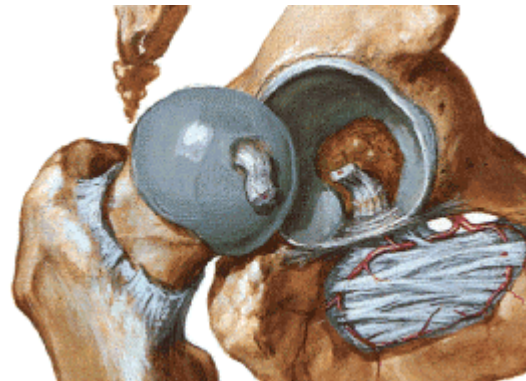
Het plaatsen van een korte zweep tussen beide handen tijdens het rijden kan ook zorg dragen voor een rustigere ruitershand. Ook op deze wijze kan de ruitershand-paardenmond verbinding geoeft worden.

Zorg dat bij het dragen van een zweep de handhouding niet verandert! De zweep moet als het ware op het bovenbeen gedragen worden.

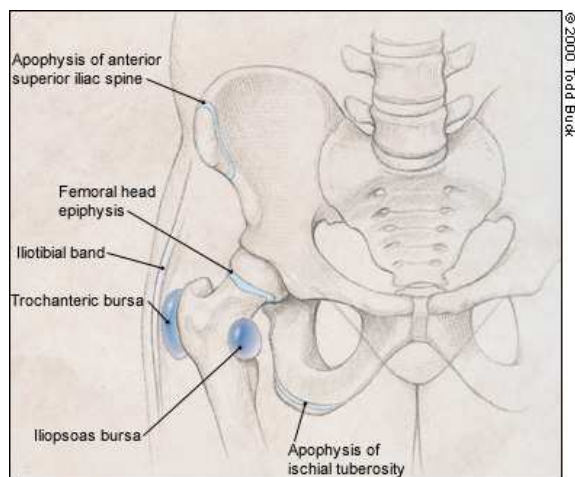
6. Evenwichts- /ontspanningsdeel De Benen

Anatomie

De benen van de mens dienen in eerste instantie voor het voortbewegen van de mens. Hiertoe hebben de gewrichten in de benen grote bewegingsmogelijkheden. Lang gevormde spiergroepen die over meerdere gewrichten lopen voeren deze bewegingen uit. Bijzonder opvallend is de vorm van de bovenbenen, omdat het bovenbeen zich in het heupgewricht in een karakteristieke hoek voortzet naar beneden. Bekijken we het heupgewricht zelf dan kunnen we constateren dat dit gewricht vanaf zijaanzicht licht naar voren gesteld is, hetgeen gunstig is voor het voorwaarts bewegen. Het heupgewricht is een typisch kogelgewricht, de kop sluit diep in de kom aan. Door middel van een grote kraakbeenring wordt de kop passend in de kom gemaakt. Bij abductie (het naar buiten heffen van het bovenbeen) wordt de kop het diepste in de kom bewogen.

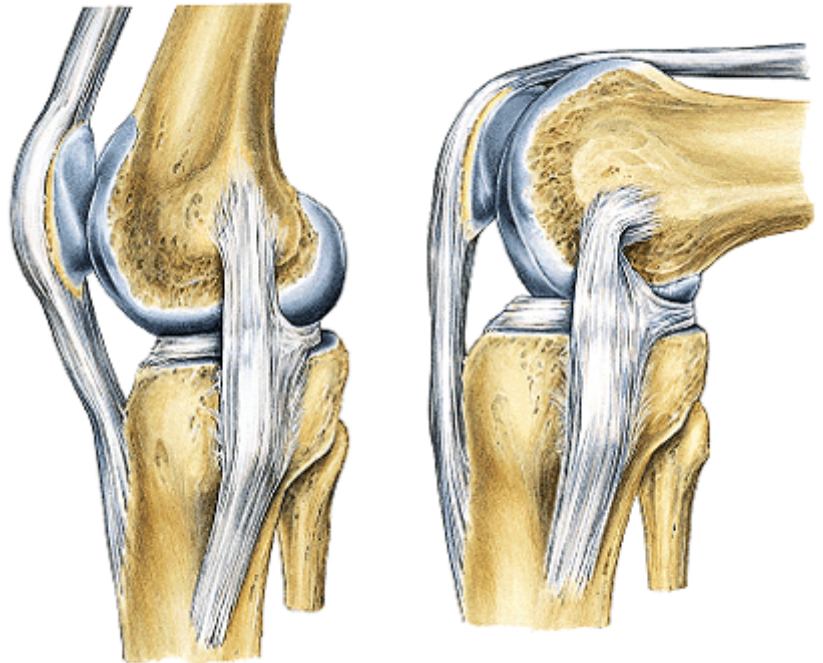


Rondom het hele gewricht bevindt zich een vaste band (ligament). Dit is wat ligamenten betreft de meest vaste structuur in het menselijk lichaam. In vergelijking bijvoorbeeld tot de schouder is de heup veel stabielier gebouwd. Een heup kan bijvoorbeeld niet zonder heel veel geweld uit de kom raken, wat bij de schouder wel mogelijk is. De heupkop zal eerder breken, dan dat het bandenstelsel rondom de heup het begeeft. Het gewicht van het bovenlichaam rust op de bekkenring en de bewegingsimpulsen vanuit de benen worden ook door middel van het bekken gereguleerd naar de wervelkolom toe.

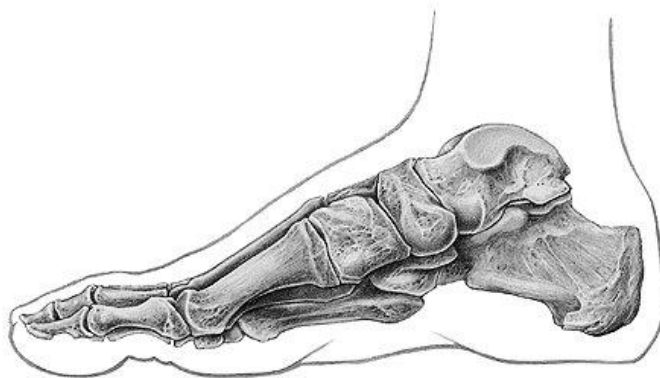


Het bovenbeen verloopt in een schuin hellende lijn naar de knie. Dit zorgt voor een betere stabiliteit. In de knie vindt hoofdzakelijk een strek- en buigbeweging plaats en in mindere mate kan de knie ook naar binnen en naar buiten gedraaid worden. De kruisbanden en collaterale banden (zijbanden) zorgen voor de stabiliteit in het kniegewricht en remmen de bewegingen af zodra deze te groot dreigen te worden.

De menisci bevinden zich als schokdempers in het kniegewricht, zij bestaan voor het grootste deel uit kraakbeen. Zij zorgen ervoor dat de druk in het kniegewricht gelijkmatig verdeeld wordt. De knieschijf ligt ingebed in een spiermassa rondom de knie en kan daar van boven naar onderen glijden. Het kuitbeen is aan de buitenzijde van het scheenbeen gepositioneerd. Daar bevindt zich ook de oorsprong van veel spieren van het onderbeen. Bij spanning van de kuitspieren of overbelasting van deze spieren, kan deze oorsprongsplaats van spieren veel pijn doen.

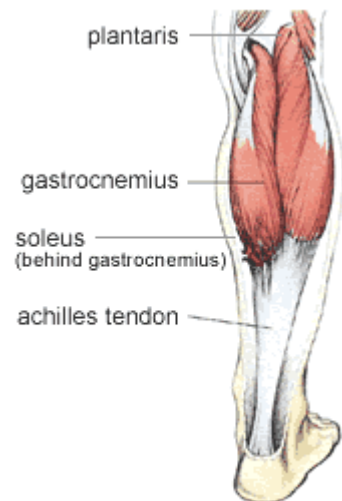


Scheenbeen en kuitbeen vormen aan de onderzijde een vork die daar aan de voet hecht. In dit gewricht kan de voet omhoog en omlaag bewogen worden. De voet is aan de voorzijde breder in vergelijking tot de hak. Ga je nu op de tenen staan, dan wordt de spanning over de voorvoet verdeeld. Een overdreven naar beneden gedrukte hak tijdens het paardrijden zorgt ervoor dat het enkelgewricht in de eindstand komt de staan en zet het voetgewricht vast.



De voetwortelbeenderen zijn net zo gecompliceerd gebouwd als de handwortelbeenderen. De belasting van het gewicht van de mens wordt in de voet verdeeld over drie punten te weten: hak, bal voet grote teen en bal voet kleine teen. Maak het vergelijk tot de driehoekige zitbasis!!!

De beenspieren verlopen in lange vezels diagonaal over het been en lopen vaak over meerdere gewrichten. Functioneel gezien kan men ze in groepen onderverdelen. De spiergroepen aan de voorzijde van het bovenbeen zorgen voor buiging van de heup en tegelijkertijd strekking van de knie. De spieren aan de achterzijde van het bovenbeen geven strekking in de knie en buiging in de heup. Dit verklaart wederom waarom een beweging nagenoeg nooit alleen en geïsoleerd plaatsvindt, maar ook op andere plaatsen en in andere gewrichten beweging veroorzaakt.



© Martin Dunitz Ltd. 2001

Individuele verschillen

Ieder individu heeft andere benen. Er bestaan lange benen, korte benen, O-benen, X-benen enz. Om de gewrichten het meest optimaal te laten bewegen zou elk individu ongeveer even lange bovenbenen als onderbenen moeten hebben. Echter ook hier zijn zoals ook bij het bovenlichaam en de armen gezien hebben weer veel individuele verschillen te constateren.

Ook is het belangrijk om even stil te staan bij de lengte van de voet. De lengte van de voet moet gelijk zijn aan de afstand tussen achterhoofd en neus bij de mens. Als het hoofd zich op deze manier namelijk gelijk verhoudt tot de voet en dus ook recht boven de voet staat van zijaanzicht gezien, dan is het lichaam in balans. Is dit niet het geval dan is het lichaam ergens uit balans en geeft dat spanning in spieren en/of gewrichten die voor de stabiliteit van het lichaam zorgen. Hetzelfde geldt voor de dressuurzit. Bekijken we de ruiters te paard van opzij, dan moet het hoofd boven de voeten staan om helemaal uitgebalanceerd te zijn.

Palpatie

Een belangrijk oriëntatiepunt is wederom de heupknobbel die aan de zijkant te voelen is. In het hoofdstuk over het bekken is dit al aan de orde geweest. De meeste korte heupspieren ontspringen vanaf deze heupknobbel.

Aan de binnenzijde van de bovenbenen zijn de adductoren voelbaar, een spiergroep die in werking treedt als je probeert om je knieën tegen elkaar te drukken. Om je hiervan bewust te worden kun je deze spiergroep een aantal keren aanspannen en ontspannen.

Aan de knie zijn ook een aantal structuren voelbaar.

De randen van de knieschijf zijn goed te voelen. Bij een ontspannen kniegewricht kun je de knieschijf alle kanten op bewegen. De knieschijf kan het meest ver naar boven en onder geschoven worden in vergelijking tot de zijwaartse bewegingen. Bij het strekken van de knie schuift de knieschijf naar boven en bij het buigen van de knie beweegt de knieschijf naar onderen. De knieschijf beschermt het kniegewricht. Een rijbroek die weinig elastisch is kan bij langere tijd paardrijden pijnklachten geven in het gebied rondom de knieschijf omdat hij de bewegingsmogelijkheid van de knieschijf dan dusdanig beperkt. Is de knie licht gebogen dan is de gewrichtsspleet voelbaar en ook de collateraalbanden. Aan de buitenzijde van de knie richting het onderbeen is het kopje van het kuitbeen voelbaar. Dit gebied is zeer gevoelig bij aanraking omdat daar een zenuwbundel loopt die het onderbeen van gevoelsindrukken voorziet (vergelijkbaar met het elleboogkopje).

Aan de voet is de enkel palpabel. De binnenkant van de enkel staat ietwat meer naar voren gepositioneerd in vergelijking tot de buitenkant van de enkel. De beweeglijkheid van de enkel naar binnen is dan ook groter als de beweeglijkheid naar buiten.

Aan de voet zijn een aantal spieren goed voelbaar. Een aantal pezen aan de voorzijde van de enkel wordt goed zichtbaar als de blote voet opgetrokken wordt. Ook de achillespees is goed palpabel.

De houding van onderbeen en voet in dressuurzit en verlichte zit

Dressuurzit

Het been van de ruiter hoort vanuit een losgelaten heupgewricht naar onderen afhangen. Om deze beenligging te verkrijgen wordt het bovenbeen van het zadel getild naar achteren en naar binnen gedraaid en in die positie weer neergelegd. Met het uitvoeren van deze beweging wordt een vlakke en diepe knieligging in het zadel bereikt. Het kniegewricht is licht gehoekt, zodat de voet weer onder de heup gesteld is vanuit zijaanzicht bekeken. De kuit licht tegen het paardenlichaam aan zonder te klemmen. De beugel wordt aan de voet gestoken net voor het breedste deel van de voorvoet. Op deze manier kan de beweging die het paard veroorzaakt in alle gewrichten uitgebalanceerd worden hetgeen uiteindelijk moet resulteren in een fijne onafhankelijke zit.

Verlichte zit

Door de kortere beugellengte heeft het kniegewricht en ook het heupgewricht een grotere hoek in de verlichte zit. De grootte van de hoek in de heup hangt ook af van de mate van vooroverbuigen van de romp in de verlichte zit. De knie ligt ook meer voor in het zadel in vergelijking tot de dressuurzit. Het gewicht van de ruiter wordt uitgebalanceerd over het bovenbeen en de knie. Het onderbeen houdt contact met het paard, de beugel is vaak wat verder aan de voet gestoken om de ruiter wat meer stabiliteit te geven. Ook in de verlichte zit wordt de door het paard veroorzaakte beweging in alle gewrichten uitgebalanceerd. Gezien het feit dat er meer gewicht op de benen rust is dit minder herkenbaar als bij de dressuurzit.

Voelen, oefenen, beter maken

Bij het hoofdstuk over de armen hebben we het al gehad over de werking die optreedt in bepaalde spierketens en hoe bewegingen elkaar daarin kunnen versterken. Ook in de benen bevinden zich vergelijkbare spierketens. Een naar binnen draaien van het bovenbeen resulteert in een strekking van de romp en het naar buiten draaien van het been resulteert in een meer gebogen houding van de ruiter. Daarom is het ook logisch dat een meer naar binnen gedraaid bovenbeen als resultaat een mooier rechtop zittende ruiter tot gevolg heeft.

Hoe belangrijk dit naar binnen draaien van het bovenbeen is, is met de volgende oefening het beste uit te leggen.

Palpeer in stand met beide handen je heupknobbels en draai je bovenbenen naar binnen toe. Je voelt dan dat de heupknobbels naar voren bewegen. Bij het naar buiten draaien van de bovenbenen voel je dat de heupknobbels naar achteren bewegen. Op het moment dat de bovenbenen naar binnen draaien wordt de zitbasis breder en draaien de bovenbenen naar buiten dan wordt de zitbasis smaller. Voel dit nogmaals maar dan terwijl je de zitbeenknobbels palpeert. Voel eveneens hoe bij het naar buiten draaien de bilspieren aanspannen en de zitbeenknobbels laten verdwijnen in het weefsel. Op het paard in zit betekent dit dat de ruiter dus minder contact krijgt met het zitvlak in het zadel.

Vaak helpt alleen al het denken aan "bovenbenen naar binnen draaien" om de bilspieren te ontspannen. In stand kun je heel goed voelen als je alleen denkt aan het naar binnen draaien van het bovenbeen dat deze spieren al aanspannen zonder dat er nog beweging plaatsvindt. In het rijden is het activeren van deze spierketen van groot belang. Van minder belang is het feit dat er ook werkelijk beweging optreedt.

Ook de strekbeweging die in de heup plaatsvindt is van belang. Vanuit stand (kijk in zijaanzicht) kun je de heup rechtstandig naar achteren bewegen. Deze beweging gaat gepaard met een achteroverkantelen van het bekken. Voer je deze strekbeweging in de heup te ver door, dan treedt een overstrekking van de onderrug op die gepaard kan gaan met pijn. Deze houding moet ook tijdens het paardrijden ten alle tijden worden voorkomen. Een been, bekken of onderrug die in de uiterste stand vastgezet wordt, kan zich niet meer aanpassen aan de bewegingen van het paard en wordt dus stijf.

De ligging van het onderbeen

Strek je been nogmaals in stand naar achteren zonder dat het bekken en de onderrug in beweging komen. Je zult merken dat de kuit van het gestrekte been ca. 1 handbreedte achter het andere been uitkomt. Beweging in de heup heeft dus gevolgen voor de beweging van het onderbeen.

Veel ruiters verstaan onder het terugleggen van het onderbeen te paard een geïsoleerde beweging vanuit de knie. Probeer maar eens om in stand alleen je knie te buigen, dus de hak naar de bil te trekken. Wat gebeurt er nu met het bovenbeen en de knie?

In principe zijn er twee mogelijkheden:

1. Ofwel de knie wordt naar voren en omhoog bewogen.
2. Ofwel de knie en het bovenbeen blijven op de plaats en de hamstrings komen onder grote spanning te staan, waardoor een ontspannen kniegewricht verdwijnt.

Ook te paard heeft dit geïsoleerde bewegen van het onderbeen dus altijd een negatief effect!!!

We nemen nogmaals het beeld van de driehoekige zitbasis in ons hoofd. Zodra het ruitergewicht in het zadel naar voren verplaatst wordt, zullen de benen geneigd zijn te strekken en naar achteren te verschuiven.

Brengt de ruiter het gewicht naar voren en tegelijkertijd naar binnen dan strekt automatisch het buitenbeen naar achteren. Ruiters waarbij in de wendingen het buitenbeen naar voren afsteekt, zullen vaak achter de beweging zitten en belasten de binnenste zitbeenknobbel niet correct.

Buiging en strekking in de knie

De meeste spieren die over het heupgewricht lopen, lopen ook over de knie. Een vastgehouden heup heeft dan vaak ook een vast kniegewricht tot gevolg.

De licht gebogen houding van de knie tijdens het paardrijden is gunstig omdat het gewricht op dat moment in de middenstelling is. Het gewrichtskapsel is dan het meeste ontspannen en de gewrichtsholte is het grootst waardoor er zo min mogelijk druk op staat.

De spieren rondom het kniegewricht zijn ook in middenpositie in balans waardoor het licht veren in de knie op de beweging van het paard mogelijk wordt.

In gebogen kniehouding is het mogelijk om de knie te draaien, in gestrekte toestand niet. Het plotseling strekken van een knie die naar binnen of buiten gedraaid is, kan snel blessures van menisci of banden veroorzaken.

Een moeilijk punt bij het paardrijden is natuurlijk ook het opstappen. Ruiters met blessures aan de knie ervaren vaak pijnklachten bij het opstijgen als de knie van buiging in strekking gebracht moet worden. Het is voor deze ruiters dan beter om gebruik te maken van een "opstapje" tijdens het opstijgen.

Tijdens het opstijgen is het vervolgens belangrijk dat men eerst omhoog komt tot een meer gestrekte beenhouding en pas daarna een draaibeweging in de knie maakt. Het opstijgen d.m.v. een krukje of opstapje is niet alleen voor de ruiter, maar ook voor de paardenrug vaak minder belastend.

Ook het overstrekken van het kniegewricht kan de ontspanning van het been tegenwerken. Als de mens met het gewicht verdeeld over twee benen op de bodem staat, horen beide knieën licht gebogen te zijn. Veel mensen staan echter met gestrekte of zelfs overstrekte knieën. Als de knie naar achteren doorgestrekt wordt, worden de spieren van het been buiten werking gesteld en "hangt" men als het ware in de banden. Het kapsel van het kniegewricht komt onder spanning te staan en de doorbloeding in het gewricht wordt verminderd. Staat men langere tijd met overstrekte knieën, dan komt ook de doorbloeding naar het onderbeen in gevaar.

In veel sporten is de schokdempende werking van de knie van groot belang (denk maar eens aan skiën of tennissen). Ook als de mens normaal loopt blijft de knie telkens in een licht gebogen stand. Een goede schokdemping in de knie, zorgt er eveneens voor dat de rug van de mens minder zwaar belast wordt.

Personen die tijdens het normale lopen de knie overstrekken, landen tijdens het rijden ook vaak harder in het zadel en blijven vaak wat achter de beweging. Zij neigen al snel richting stoelzit.

De samenhang tussen het bewegen van de knie en het gebruik van de rug is wordt in stand goed duidelijk. Zet beide handen maar eens plat op de onderrug en breng dan beide knieën snel in overstrekte toestand. In de onderrug treedt op dat moment ook een plotselinge beweging op. Bij het overstrekken van de knie wordt het bovenbeen naar achteren gebracht en daarmee de heup gestrekt. De strekspier van de heup heeft zijn origo aan L4 (de vierde lendenwervel). Bij een samenspannen van de strekspier van de heup wordt het bekken automatisch voorover gekanteld en wordt de onderrug hol getrokken.

De verende enkel

De voet en enkel vormen een gecompliceerd gewricht evenals de hand. Als men bekijkt hoe groot de voet daadwerkelijk is en welk lichaamsgewicht deze voet moet dragen, is dit al een kunst op zich. De gewrichten in voet en enkel zijn zeer beweeglijk, zodat het voor de mens mogelijk is om op kleine oneffenheden in de ondergrond of kleine gewichtsverplaatsingen direct te reageren.

Tijdens het paardrijden hoort de enkel als schokbreker te functioneren. De door de paardenrug opgewekte beweging wordt door een aantal gewrichten waaronder de enkel afgevoerd.

Om een werkelijk onafhankelijk bewegend voetgewricht te verkrijgen kan men de volgende oefening uitvoeren. Ga op een tafel zitten zodat beide voeten vrij hangen van de grond. Probeer nu de voet vanuit het enkelgewricht alle kanten op te laten bewegen, zonder dat hierbij beweging optreedt in het onderbeen of de knie. Probeer je nu de voorvoet te heffen (omhoog bewegen) dan zal de knie de neiging hebben om te gaan strekken. Beweeg je de voorvoet naar beneden dan wordt de buigketen van de knie gestimuleerd. Geef je een ruiter met een opgetrokken knie de instructie om de hak uit te drukken en de knie lager in het zadel te plaatsen, dan steekt deze als reactie vaak het onderbeen naar voren.

De kuitspieren

De kuitspieren hebben hun insertie aan het hielbeen, ook wel de calcaneus genoemd. Zoals hierboven al aangegeven, is een verende enkel noodzakelijk om de door het paard opgewekte beweging te kunnen laten afvloeien. Zodra de paardenrug in de beweging naar beneden komt (denk aan doorzitten in draf), zal deze beweging door het hele been van de ruiter gaan en veert de hak bij een ontspannen enkel en voet naar beneden. De voorvoet rust hierbij met gelijk blijvende druk op de beugel.

De kuit moet vlak aan het paard liggen zonder te klemmen. Zijn de kuitspieren verkort of verkrampd, dan zullen ze de knie in een meer gebogen stand dwingen. De hakken zullen dan ook makkelijk opgetrokken worden.

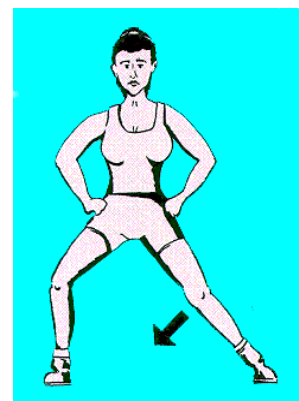
Dit houdt in dat ook een aanspannen van de kuitspieren (in een drijvende hulp) vaak gepaard gaat met buiging in de knie en optrekken van de hak. Het is echter mogelijk om de kuitspier aan te spannen, zonder dat er beweging van de knie of enkel optreedt. Dit lichte aan- en ontspannen van de kuit moet de drijvende hulp vormen. Drijven met de kuit is dus mogelijk zonder dat het onderbeen verplaatst wordt!

Het is van belang te weten dat juist beenspieren als gevolg van houdings- en bewegingsproblemen, afwijkende voetstanden, verkeerde voetbelasting en overstrekken van de knieën snel de neiging hebben om te verkorten. Rekoefeningen voor de beenspieren, ook naast het paard kunnen dit probleem verhelpen of voorkomen.

Rekoefening adductoren

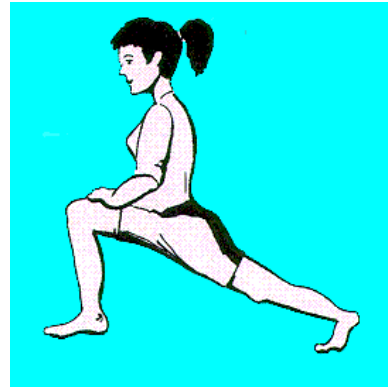
Een oefening om de spieren aan de binnenzijde van de bovenbenen op te rekken wordt als volgt uitgevoerd.

Ga in spreidstand staan met licht gebogen knieën. Breng het lichaamsgewicht gelijkmatig van het linker op het rechterbeen en voel hierbij dat de binnenzijde van de bovenbenen op rek komen te staan. Hoe breder de spreidstand is die aangenomen wordt, des te meer rek wordt er op de spiergroep uitgeoefend.



Rekoefening heup en kuitspieren

Zet een grote pas naar voren en verdeel het gewicht in eerste instantie over beide benen. verleg het gewicht nu langzaam naar het voorste been waarbij de knie recht naar voren gebogen wordt. De hak kan hierbij opgetrokken worden (meer rek op heupstrekkers) of de hak kan hierbij aan de grond gehouden worden (meer rek op kuitspieren).



Hulp bij het vinden van middenpositie bekken

De positie van boven- en onderbenen kan als hulp dienen bij het vinden van de juiste middenpositie van het bekken. Op het moment dat het bekken extreem voorover gekanteld wordt, komt men meer op de binnenzijde van bovenbenen te zitten, de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen gaan dan reflexmatig “klemmen” en je ziet de ruiters vaak de voet overdreven naar binnen draaien.. Wordt het bekken teveel achterover gekanteld, dan neigt de knie naar voren en omhoog te schuiven. De ruiters zitten dan teveel op de achterzijde van de bovenbenen en steekt de onderbenen vaak naar voren toe weg waarbij de voeten naar buiten gedraaid worden. Alleen als het bekken in correcte middenpositie gesteld is kan het bovenbeen vrij hangen.

Correct plaatsen van het bovenbeen

Zit je te paard en probeer je de correcte bovenbeenpositie te vinden, dan kan onderstaande oefening hiertoe hulp bieden. Ga te paard zitten en haal de voeten uit de beugels. Hef het bovenbeen een klein stukje van het zadel af (help deze beweging door met de hand ter hoogte van de hamstrings te ondersteunen), draai de knie naar binnen toe en leg het been weer terug in het zadel. Plaats vervolgens de voet weer in de beugel terwijl de knie in de juiste ingenomen positie blijft.

Oefening aan de longe

Laat het paard in stap op de volte gaan. De ruiters heeft geen contact met de teugels en rijdt zonder beugels. Probeer eerst d.m.v. de hierboven beschreven oefening de correcte bovenbeenligging aan te nemen. Ga nu, terwijl het been in dezelfde positie blijft, zover mogelijk met de romp voorover tot het bovenlichaam op de manenkam rust. Breng hierbij beide armen naar voren en breng deze richting de mond van het paard. Kom gelijkmatig weer omhoog, waarbij je de rug als het ware oprolt vanuit de lendenwervelkolom. Herhaal deze oefening een aantal malen. Belangrijk is dat alleen de romp beweegt en dat het been in dezelfde ontspannen positie blijft.

Verbeteren draaibeweging heupgewricht

In zit te paard aan de longe, probeert de ruiter voet en knie zover mogelijk naar buiten te draaien waarbij een draaibeweging in de heup optreedt. Deze eindstand kort aanhouden en vervolgens voet en knie zover mogelijk naar binnen draaien waarbij ook de heup naar binnen draait. Deze eindstand weer kort aanhouden en wisselen. Herhaal deze oefening een aantal malen om het heupgewricht soepeler te maken. De ruiter komt hierdoor meer "in" als "op" het paard te zitten.

Oefening ter verbetering balans en coördinatie

De ruiter zit te paard aan de longe in draf. Met behulp van een riempje voor aan het zadel zoekt de ruiter balans in het zadel. Met de benen probeert de ruiter een "fietsbeweging" uit te voeren, waarbij hij zo rechtop mogelijk in het zadel blijft zitten.

De stijgbeugels: Hulp of belemmering?



Wanneer het been van de ruiter in staat is ontspannen af te hangen, dan wordt de stijgbeugel aangenomen. Het gevoel van het afhangende been mag dan niet verloren gaan. Dit is beslist niet eenvoudig. Meestal bouw je wat spanning op de voet op en wordt het onderbeen wat naar voren gestoken. Het aanleren van een diepe onafhankelijke zit kan dus erg goed aangeleerd worden zonder beugels. Aan de andere kant vormt de beugel wel een ondersteuning zodra het paard in beweging komt. De beugel draagt de voorvoet zodat het enkelgewricht kan veren, de kuit aan het paard aangesloten blijft en de door het paard opgewekte beweging afgevoerd kan worden. Bij een correcte onderbeenstand is de enkel onder de heup gepositioneerd. De beugel moet hierbij het breedste deel van de voorvoet ondersteunen.

Veel beginnende ruiters zijn bang om de stijgbeugels en dus steun te verliezen. Om beginnende ruiters al vrij vroeg te confronteren met het aannemen en af laten glijden van de beugel kun je dit opzettelijk oefenen. Leer de ruiter om in draf of galop de beugel te laten verliezen en in beweging weer aan te nemen. Hierdoor wordt de angst de beugel te verliezen minder groot en verkrampen de ruiters ook niet zo snel als ze het contact met de beugel verliezen.

Korte of lange stijgbeugels?

De correcte lengte van de stijgbeugel is niet zo makkelijk te definiëren. Het hoofdcriterium is dat de ruiter door middel van de juiste beugellengte onafhankelijk moet kunnen zitten. Te lange beugels maken de ruiter stijf en verkramp, waarbij de heupen vastgehouden worden. Met wat kortere beugels is het zeker voor een beginnende ruiter wat makkelijker om balans te vinden.

Afwisselen met het rijden zonder beugels laat de ruiter telkens weer een diepere zit ontwikkelen. Bedenk dat een gaatje verschil in beugellengte voor een ruiter vaak een wereld van verschil kan betekenen.

Om symmetrie in de zit te bevorderen en inknikken in de heup tegen te gaan is het in elk geval belangrijk dat de beugels aan beide zijden op gelijke lengte gehouden worden. Ga niet altijd af op het aantal gaatjes waarop de beugel vastgemaakt is, maar meet de daadwerkelijke afstand op!

Voor het springen en terreinrijden worden de beugels altijd wat korter gemaakt. De op deze manier ontstane grotere hoek in heup en knie zorgt voor een grotere balans bij een toename van snelheid in het bewegen van het paard. De voet wordt vaak wat verder in de beugel gedragen in vergelijking tot de dressuurzit, maar het veren van de enkel moet ook in deze houding mogelijk blijven.

Deze vering van de enkel is ook een essentieel punt in beoordeling van houding en zit van de ruiter. Meeveren in de enkel in de beweging die het paard aangeeft is alleen dan mogelijk als bekken, heup en knie ontspannen zijn. Om in het enkelgewricht te kunnen veren moet de ruiter de beweging van het paard naar onder in het been kunnen laten afvloeien.

Beenhouding tijdens het lichtrijden

Goed lichtrijden is veel minder eenvoudig dan het wellicht lijkt. De ruiter moet in staat zijn om snel af te kunnen wisselen tussen een belastende en ontlastende zit. Tijdens het lichtrijden moet de knie een stil punt in het zadel vormen met daaronder een stabiele voet. De ruiter moet correct mee zijn in de beweging en de kuit moet niet in het ritme van het bewegen aan en van het paard af zijn. De kuit is ook bij het lichtrijden constant in licht contact met de paardenromp. Belangrijk is ook dat de ruiter niet op de achterzijde van het zadel valt bij het neerkomen. Het zitvlak van de ruiter moet tijdens het lichtrijden eigenlijk de gehele tijd zo dicht mogelijk bij het zadel blijven. Dus niet te hoog opkomen en niet te hard dalen in het zadel. De enkel blijft veren in de beweging.

Balansoefening

Laat een ruiter veel afwisselen tussen verlichte zit, lichtrijden en doorzitten (bijv. 3 x tijdens een ronde over de hoefslag). Door dit in een vast ritme en patroon te oefenen krijgt de ruiter meer gevoel voor ritme en balans en is vaak beter mee in de beweging van het paard.

Juistheid der hulpen

Bekijken we het bewegen van het paard dan is het zo dat zodra het achterbeen ondergebracht wordt, de ribben aan dezelfde zijde naar voren geschoven worden. Het paardenlichaam wordt op dat moment dicht tegen de ruiterkuit aangebracht. Dit is natuurlijk een ideale situatie. Des te stiller de ruiter is in zijn hulpen des te fijner deze zullen doorkomen bij het paard. Probeer daarom ook altijd consequent hulpen te geven. Een beenhulp eenmalig duidelijk door laten komen en vervolgens weer met een stil been fijne hulpen geven heeft vaak veel meer effect als een continue kloppend onderbeen. Het geven van hulpen moet nooit met veel kracht gepaard gaan. Des te drukker de ruiter is in het geven van hulpen des te minder gevoelig wordt het paard voor deze hulpen en des te minder uitwerking zullen ze hebben. Men noemt een correcte beenligging ook wel eens een "ademend" been. Mee in de beweging en in staat om onafhankelijk hulpen te geven.

Natuurlijk heeft ook het karakter van het paard (flegmatiek of juist vlijtig) veel invloed.

7. Perfecte lichaamscoördinatie / het gebruik van de hulpen

Werking en inwerking van het gewicht op de paardenrug

In alle beschikbare literatuur over paardrijden worden de hulpen tijdens het paardrijden onderverdeeld in: gewichts-, been-, en teugelhulpen.

Genoemd worden: tweezijdige, eenzijdige en ontlastende gewichtshulpen, drijvende, ondersteunende, voorwaarts-zijwaarts drijvende beenhulpen, nagevende, aannemende, ondersteunende, ophoudende en zijwaarts gevende teugelhulpen.

Het spreekt voor zich dat bovenstaande hulpen altijd goed op elkaar afgestemd moeten worden. Het fijne samenspel tussen de verschillende hulpen wordt als ruitergevoel betiteld. Wanneer, hoe sterk en hoe lang deze hulpen gegeven moeten worden tijdens het paardrijden is een zeer belangrijk punt. De gewichtshulpen spelen hierbij een sleutelrol. Je kunt je been afsteken of de teugels loslaten, het ruitergewicht is in het paardrijden nooit uit te schakelen.

In de meest ideale situatie zou het ruitergewicht zodanig over het paard verdeeld moeten zijn dat de ruiter in alle situaties mee is in de beweging van het paard.

Het aanleren van balans en een correcte gewichtsverdeling van ruiter te paard kan alleen geoefend worden in beweging en nooit in stilstand. In de rensport komt dit misschien nog wel het meest duidelijk naar voren. Alle "uit" beweging zijn van de ruiter resulteert in een hinderen en dus afname van snelheid van het paard.

Voor correcte gewichtshulpen van de ruiter zijn de volgende criteria van belang:

- ritme
- balans
- ontspanning

Deze drie begrippen samen zijn verantwoordelijk voor

- tact
- balans
- ontspanning

van het paard in de beweging.

Als de ruiter voor of achter de beweging komt, dan hindert hij daarmee het paard. Het paard wordt in zijn natuurlijke tact gestoord. Ditzelfde geldt ook voor balansvestoringen van de ruiter in zijwaartse richting. Minimale veranderingen van ruitergewicht brengt een reactie bij het paard teweeg. Probeer je nu zittend op de eigen paard te voelen of je helemaal in balans te paard zit, dan kun je je voorstellen dat alle gewichtsverplaatsingen invloed hebben op het bewegen van het paard. Een voorovergebogen hoofd of zijwaarts gebogen hoofd kan al genoeg zijn om het gewicht van de ruiter te paard uit balans te brengen.

Vloeiende overgang tussen dressuurzit en verlichte zit

In de dressuurzit vinden de fijnste balansreacties plaats. Het bovenlichaam wordt ogenschijnlijk stil gehouden waarbij de driehoekige zitbasis van het bekken als ondersteuningsvlak dient. De uit de heupen ontspannen afhanginge benen werken als een pendel en kunnen de balans stabiliseren.

In verlichte zit wordt het bovenlichaam boven de benen uitgebalanceerd. De spieren in het bovenlichaam zijn meer actief om stabiliteit te verkrijgen. Deze grotere spierspanning in het bovenlichaam zorgt er ook voor dat de ruiter in staat is snel te reageren op de

bewegingsveranderingen van het paard. Het ondersteuningsvlak wordt dan gevormd door bovenbeen, knie en stijgbeugel. Het ondersteuningsvlak is breder in vergelijking tot de dressuurzit.

Je zou denken dat de verlichte zit door de bredere zitbasis dus meer stabiel zou zijn. Inderdaad heb je met de verlichte zit in de breedte meer steun, echter in voor- achterwaartse richting is er veel minder stabiliteit, vandaar de toegenomen spierspanning in de romp. Deze zorgt er tijdens het springen voor dat de ruiter snel de balans kan herstellen in het terrein, voor, boven of na de sprong.

Samenvattend kun je zeggen dat de dressuurzit een hoger liggende, smalle, driehoekig ondersteuningsvlak bezit waarbij de benen als pendel voor het vinden van balans dienen. De gewichtsverdeling is in dressuurzit meer stabiel maar de aanwezige grondspanning van de rompspieren is minder. In verlichte zit is het ondersteuningsvlak breder, dieper maar de zit minder stabiel en de grondspanning van de spieren groter om een sneller reactievermogen te bewerkstelligen. De verlichte zit vergt meer inspanning van de ruiter.

De overgang van de dressuurzit naar de verlichte zit vergt een groot aanpassingsvermogen van de ruiter. Het is echter wel een goede oefening om het bewegingsgevoel te scholen. Het lichaam steeds weer opnieuw aan te moeten passen, het trainen van de reflexen en balansgevoel is essentieel voor de ontwikkeling van een onafhankelijke zit.

Het lichtrijden

Het lichtrijden is een mix tussen belasting en ontlasting. De ruiter verandert telkens het ondersteuningsvlak. Belangrijk om te weten is dat lichtrijden meer is dan het alleen gaan staan en zitten in de beugels en het zadel. Het begrip gaan staan in de beugels is sowieso verkeerd gekozen. Bij gaan staan (bijv. vanuit een stoel) wordt de knie gestrekt terwijl tijdens het lichtrijden de knie de gehele tijd licht gebogen blijft.

Het lichtrijden is een afwisselen van het ondersteuningsvlak van smal naar breed, van hoog naar diep en van stabiel naar labiel. Aan de hand van het lichtrijden zijn veel zit en balansproblemen te herkennen. Het bovenlichaam dient in het lichtrijden zo rustig mogelijk te blijven. Een veel gemaakte fout is het vooroverbrengen van de romp in de "stafase" van het lichtrijden en een achterover neigend bovenlichaam tijdens de "zitfase" van het lichtrijden. De ruiter is dan niet in staat zich snel genoeg aan te passen aan de beweging van het paard. Belangrijk in het lichtrijden is dat het gewicht naar voren verplaatst dient te worden. Om dit in rust te oefenen kun je proberen uit een diepe stoel langzaam op te staan. Dit is alleen mogelijk als het gewicht zo ver naar voren wordt gebracht dat het gelijkmatig boven de voeten uitgebalanceerd wordt, voordat je opstaat. Blijft het gewicht te ver achter dan moeten de armen hulp bieden om overeind te komen. Bij het weer gaan zitten is het precies hetzelfde. Als het gewicht te ver naar achteren gebracht wordt kun je je op het laatst niet meer tegenhouden en "plof" je terug in de stoel.

Balans vinden

Op het moment dat je tijdens het opstaan en gaan zitten in de stoel op elk gevraagd moment de beweging kunt stoppen en toch het evenwicht niet verliest ben je op de juiste wijze uitgebalanceerd. Bij het lichtrijden kun je dit testen door bij de "stafase" twee passen te blijven staan en vervolgens twee passen te blijven zitten. Dit in plaats van het wisselen van sta naar zit om de pas. Zo ziet men erg snel of de ruiter in balans is of achter de beweging.

Om een beginnende ruiter het lichtrijden aan te leren kan een licht voorovergebogen romp geen kwaad. Oefen het lichtrijden eens op het "droge".

Ga in lichte spreidstand staan waarbij de knieën licht gebogen zijn. Buig de romp naar voren en verdeel het lichaamsgewicht over beide voeten. Waarschijnlijk is het niet erg moeilijk deze houding een tijdje aan te houden. Richt de romp nu op naar een rechte positie waarbij het gewicht naar de voorvoet verplaatst wordt. Waarschijnlijk voel je je nu al wat minder stabiel.

Hoe ver de romp tijdens het lichtrijden naar voren wordt gebracht is niet voor iedereen gelijk. Dit hangt deels af van individuele bouw, ervaring en de situatie die het bewegen van het paard met zich mee brengt.

Iemand met een kort bovenlichaam en lange benen zal sneller geneigd zijn naar voren te vallen in het lichtrijden. De ruiter met een lang bovenbeen zal ook sneller vooroverbuigen als een ruiter met korte bovenbenen.

Ook de mate van africhting van een paard speelt natuurlijk een rol. Een jong paard zal nog meer moeite hebben om zijn balans onder de ruiter te vinden en laat de ruiter dan vaak ook minder makkelijk zitten.

Het vooroverbuigen in het lichtrijden mag niet verder gaan dan een denkbeeldige lijn: oor – schouder – heup – voorvoet (i.p.v. enkel in meest ideale zit). Indien de ruiter het gewicht nog verder naar voren brengt belast hij het de voorhand van het paard onnodig.

Veel ruiters kampen met het probleem dat ze alleen in de “zitfase” van het lichtrijden contact hebben met het paard en alleen dan een drijvende hulp geven. Dit leidt vervolgens tot een “pompend” onderbeen.

Beter lichtrijden

Alleen als het bovenlichaam in staat is om zich correct over het ondersteuningsvlak uit te balanceren, kan de ruiter met een onafhankelijke arm rijden en een gelijkmatig contact met de paardenmond onderhouden. In het lichtrijden zie je nog veel ruiters op en neer gaan in het gaan staan en gaan zitten. Het rijden met een riempje voor aan het zadel en hier de pinken inhaken tijdens het lichtrijden kan hierin verbetering brengen.

De onderbenen mogen in het lichtrijden niet afgestoken worden of juist vastgeklemd en opgetrokken. Ruiters die in draf dit probleem ervaren kunnen baat hebben bij het oefenen van lichtrijden zonder beugels aan de longe.

De ruiter als initiator van de paardenbeweging

Zoals al eerder aangegeven levert het “mooi op een paard kunnen zitten in stilstand” niets op. De ruiter moet onderdeel worden van de beweging. Ter verduidelijking nemen we het aangelopperen.

Een beginnende ruiter die geen idee heeft hoe de galop aanvoelt zal nauwelijks in staat zijn om de correcte hulpen voor het aangelopperen te geven. Des te vaker de ruiter galoppeert des te beter dat zijn lichaam zich aanpast aan de beweging van de galop. De ruiter leert zich steeds beter aanpassen aan de beweging en kan de beweging op den duur ook beïnvloeden.

Bij de eerste draf-galop overgangen komt de ruiter waarschijnlijk achter de beweging. Hij zal echter gauw leren om sneller te reageren zodat hij mee blijft met de beweging en aanvoelt wat er verandert in de paardenrug tijdens het aangelopperen. Oefen je dit aan de longe, waarbij de longeur ondersteunt bij het aangelopperen dan leert de ruiter vervolgens met minimale hulpen aan te galopperen.

Dit aanleren verloopt samengevat in drie stappen:

1. het paard galoppeert aan en de ruiter volgt de beweging, het paard is in dit geval de ruiter nog voor
2. het paard galoppeert aan en de ruiter is direct mee in de beweging
3. de ruiter is in staat het aangelopperen zelf te veroorzaken door de juiste hulpen te geven en het paard volgt

Vaak ontwikkelen deze stappen zich bij kinderen sneller dan bij volwassenen.

Met je zit mee kunnen zijn in de beweging is noodzakelijk om het paard in beweging te zetten!!!

De gesloten zit

Een effectieve inwerking van hulpen is alleen mogelijk bij een diepe gesloten zit. Wat bedoelt men nu precies met "gesloten zit". In elk geval niet dat de ruiter de benen om het paard geklemd heeft.



Een gesloten zittende ruiter zit in balans en ontspanning mee in het bewegen van het paard. Zijn hele lichaam is een deel van de paardenbeweging. Het paard is hierdoor ook niet in staat zich ergens aan de hulpen van de ruiter te onttrekken. De ruiter in balans is in staat de grondspanning van zijn spieren in elke voorkomende situatie snel aan te passen. In verzamelde draf bijvoorbeeld zal deze grondspanning groter zijn dan in stap. In de overgangen is meestal het beste te beoordelen of de ruiter hiertoe in staat is.

In verlichte zit wordt het zeer duidelijk hoe belangrijk het samenspel tussen balans en ritme is. Wie tijdens het lichtrijden of de verlichte zit niet in staat is in het ritme te blijven, gebruikt veel kracht voor het telkens aanpassen van het evenwicht.

Het geheim van het bekken kantelen

Zoals al eerder aangegeven gaat het kantelen van het bekken gepaard met beweging in de heupen en de lendenwervelkolom. Deze drie samen vormen een functionele bewegingseenheid.

Elke beweging is op een aantal verschillende manieren uit te voeren. Belangrijk is om te weten waar het fixeerpunt en het bewegingspunt van de beweging gelokaliseerd is. Ik zal dit verduidelijken aan de hand van de elleboog.

De arm kan gebogen worden als de hand naar de schouder gebracht wordt. Dezelfde buigbeweging in de elleboog vindt echter ook plaats als de hand op tafel gelegd wordt en je jezelf voorover buigt. In beide gevallen treedt er buiging in het ellebooggewricht op. De eerste keer is de schouder het fixeerpunt en komt de beweging vanuit de hand. In het tweede voorbeeld is de hand het fixeerpunt en vindt de beweging plaats vanuit de schouder.

Ga nu op een stoel zitten en kantel het bekken afwisselend voor- en achterover. Deze beweging kun je uitvoeren met een stoel die stil blijft staan op de grond (het bekken beweegt). Of de beweging is uit te voeren terwijl het bekken op de stoel blijft en de stoel van de voor- op de

achterpoten beweegt. De spierwerking in deze twee situaties is totaal verschillend. Deze situatie kun je vertalen naar het paard. De afstemming tussen fixeerpunt en bewegingspunt van het bekken moet dusdanig zijn dat het paard de juiste boodschap van het bekken kantelen begrijpt.

Het bekken kantelen dient er voor om het paard aan de hulp te krijgen, het achterbeen verder onder te laten treden, gewicht op het achterbeen te dragen en weer voorwaarts te gaan (halve ophouding).

Om het ruiters lichaam aan de paardenbeweging te laten aanpassen moet de romp het fixeerpunt (stabiliteit) en het bekken het bewegingspunt vormen.

Als de ruiter het bekken alleen naar achteren kantelt geeft dit wel stabiliteit in de romp, echter het ruitergewicht wordt naar achteren verplaatst terwijl men juist voorwaarts wil rijden. Het bovenlichaam zakt vaak wat in elkaar, de ademhaling is niet meer vrij en de gesloten zit is verdwenen. De romp moet dus stabiel zijn, het bekken wordt naar voren gekanteld.

Veel ruiters maken de fout om tijdens het bekken kantelen de romp naar achteren te doen hellen waarbij de zitbeenknobbels naar voren in het zadel schuiven. Het bovenlichaam verstijfd en er ontstaat onrust in het bovenlichaam hetgeen storend werkt op de beweging van het paard.

Is de ruiter in staat de romp en het bekken naar voren te laten bewegen dan ontstaat een gelijkmatige beweging naar voren die op het paard in alle bewegingen vol te houden is en het paard niet hinderen in zijn beweging. Deze beweging moet indien correct uitgevoerd aan de buitenzijde niet zichtbaar zijn maar onderdeel van de paardenbeweging vormen.

Drijvende hulpen, ophoudingen en zijwaartse hulpen

Goed paardrijden en het geven van fijne hulpen ziet er in theorie altijd eenvoudig uit.

Elke ruiter zal regelmatig met situaties geconfronteerd worden waarin het geven van correcte hulpen noodzakelijk is, terwijl houding en zit nog niet 100% voor elkaar zijn. Houding en zit en het geven van hulpen horen onlosmakelijk bij elkaar. Des te onafhankelijker de zit van de ruiter, des te fijner kan de ruiter hulpen geven.

Het paard wordt in een ideale situatie gecontroleerd door de hulpen van de ruiter, het paard wordt hierdoor "opgesloten". Stel jezelf een stuk elastiek voor dat tot swingen gebracht moet worden. Het elastiek moet hiervoor aan twee zijden bevestigd zijn. De paardenrug is zo'n stuk elastiek en als de paardenrug moet swingen dan zal deze ook bevestigingseinden moeten hebben. Het ene bevestigingseind is het dragende achterbeen, het andere bevestigingseinde is de paardenmond. Het paard treedt van achteren aan naar de hand van de ruiter toe, hij "kauwt" hierbij het bit uit de hand van ruiter en ontwikkelt hiermee meer draagkracht in de achterhand.

Het paard wordt tussen drijvende hulpen en ophoudingen aangespannen. De impuls die de ruiter vanuit het achterbeen opwekt, wordt in de paardenmond opgevangen en gedoseerd. Dit samenspel tussen drijvende hulpen en ophoudingen is noodzakelijk om uiteindelijk gehoorzaamheid en ontspanning bij het paard te bewerkstelligen en te verbeteren.

Zoals het paard aangespannen wordt tussen drijvende hulpen en ophoudingen, zo dient het paard ook opgesloten te worden tussen zijdelingse hulpen. Alleen indien de hulpen goed op elkaar afgestemd zijn, kan het paard correct op de ruiter reageren en kunnen correcte stelling, buiging en recht richten verkregen worden.

Een paard wat goed aan de zijdelingse hulpen van de ruiter staat, valt niet over de schouder weg en zwaait niet met de achterhand uit in het rijden van wendingen.

Stellen en buigen

Bij de mens geldt het hoofd als eerste bewegingssegment. Bij kinderen ontwikkelt de motoriek zich van hoofd naar romp en vervolgens naar de rest van de extremiteiten. Omdat het hoofd de beweging inleidt en stuurt is het altijd van groot belang mee te kijken in de richting waarin je wilt gaan. Een beweging met de ogen naar rechts veroorzaakt een draaibeweging van het hoofd naar rechts en vervolgens draait ook de schoudergordel mee naar rechts. Ook hier gaat het weer om bepaalde voorkeurspatronen die vastgelegd zijn op de hersenschors van de mens. Je kunt ook het hoofd naar rechts draaien terwijl je met je ogen naar links kijkt, maar dit gaat veel minder automatisch. Een ruiter die het hoofd schuin naar een bepaalde zijde houdt, heeft direct een assymetrie in de aanspanning van zijn spieren. Bij het rijden van wendingen en buigingen is het van belang hiervan gebruik te maken.

Zitten in de wending

De maximale zijwaartse buiging heeft plaats in de hoeken en de kleinere voltes. Om een paard correct te kunnen buigen is een belangrijke voorwaarde dat de ruiter mee is in de beweging. Dit ook om correcte hulpen te kunnen geven. Het bovenlichaam van de ruiter moet hiervoor goed in balans zijn en blijven. In de wendingen zit de ruiter mee naar de bewegingsrichting, waarbij de draaiing van de romp nooit groter mag zijn dan de beweging van de wending. Niemand is helemaal symmetrisch in de ontwikkeling van zijn romp, dus de draaiing naar de ene zijde zal makkelijker zijn als de draaiing naar de andere zijde. De rotatiebeweging wordt ingezet vanuit de borstwervelkolom.

Recht richten

Naast het recht richten van het paard dient er ook aandacht te zijn voor het recht richten van de ruiter. De gehele romp moet in harmonie zijn evenwicht vinden. Schoudergordel en bekken moeten samen het paard in zijn beweging volgen.

Als de hierboven genoemde draaiing in de romp niet goed uitgevoerd kan worden, bijv. door pijn of blokkades in de wervelkolom van de ruiter, dan roept dit weerstand op in de houding van de ruiter. De ruiter verkramp, ontwikkelt zich scheef en zal de beweging in zijn armen of benen gaan compenseren. De uitvoering van een beweging zal veel meer kracht kosten en het gevolg is dat ook het paard zijn rug niet meer loslaat.

Daarnaast hebben de meeste ruiters te maken met een uitgesproken rechts of linkshandigheid. De meeste rechtshandige ruiters, kunnen de linkerhand slechter dragen als de rechterhand en aanleuning aan die zijde verandert dan vaak in trekken.

De volgende oefeningen kunnen, mits correct uitgevoerd, bijdragen aan het recht richten van ruiter en paard:

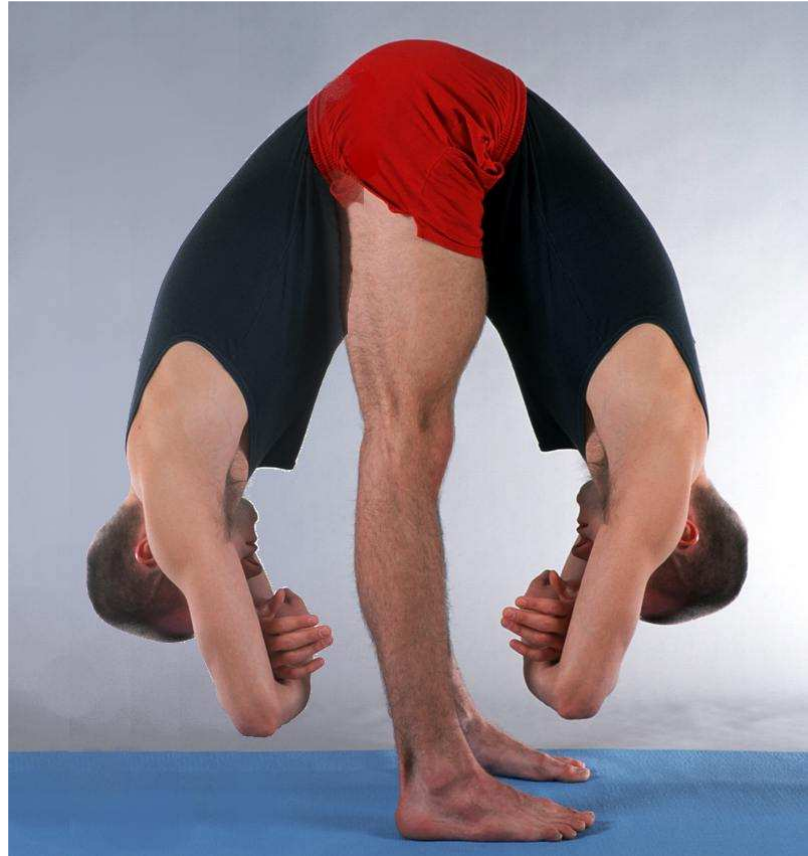
- wijken voor het been
- schouderbinnenwaarts
- travers
- renvers
- appuyeren

Om als ruiter goed te kunnen controleren of je in de zijgangen mee bent met de beweging van het paard is rijden zonder zadel.

Bij het rijden zonder zadel zijn de zitbeenknobbels van de ruiter links en rechts naast de wervelkolom van het paard goed te voelen. In de zijgangen hoort de binnenste zitbeenknobbel naar voren en beneden belast te worden, waarbij de heup niet ingeknikt mag worden en de romp niet naar een zijde uit het lood gebracht mag worden. Zonder zadel is de ruiter veel meer aangewezen op balans en kan hij veel minder met kracht compenseren omdat hij de steun van het zadel dan niet meer heeft. Zonder zadel voelt de ruiter op natuurlijke wijze hoe de paardenrug onder hem afwisselend links en rechts naar boven opwelt, blokkeert de ruiter dit omhoog komen van de paardenrug, dan breekt hij daarmee de schwung beweging van het paard af.

8. Problemen, oorzaken en correctie

Verbetering van balans, ritme, spanning en ontspanning



Het perfecte paard en de perfecte ruiter bestaan niet.

Het herkennen en erkennen van het waar en waarom van bepaalde problemen is essentieel als je verder wilt komen in de paardensport. Sommige problemen zijn niet direct herkenbaar. Een ruiter in stoelzit bijvoorbeeld kan in alle drie de gangen het paard voldoende onder controle hebben voor zijn gevoel. Een optimale reactiesnelheid zal echter niet mogelijk zijn, indien de ruiter telkens achter de beweging is.

In dit hoofdstuk zullen een aantal veel voorkomende problemen behandeld worden.

Om problemen in houding en zit aan te pakken zal ieder individueel bekeken moeten worden. Van de ruiter mogen we verlangen dat hij zo langzaam maar zeker zijn lichaam beter leert kennen, beter leert voelen en zo ook beter leert coördineren.

Houding en zitproblemen komen zelden als een enkel klein foutje voor. Ze vormen vaak een veel complexere foutenketen als gevolg van het lichamelijk compenseren van al langdurig aanwezige fouten. Elke correctie die een instructeur probeert door te voeren moet afgestemd zijn op de individuele sterke en zwakke punten van de ruiter.

Balansproblemen

Paardrijden is een spel van evenwicht tussen ruiter en paard. In het optimale beeld zal het paard de van hem gevraagde oefeningen zonder dwang uitvoeren en kan men aan de ruiter niet afzien welke hulpen hij het paard hiervoor geeft.

Hoe beter de balans zich ontwikkelt des te fijner zijn de evenwichtreacties ontwikkeld. Voor de kijker wordt het zoeken van de balans dus steeds minder zichtbaar. Balans kan gedefinieerd worden als: "Een minimum aan beweging en spanning om de gewichtsverdeling stabiel te houden".

Elke fout die gemaakt wordt in het rijden leidt tot een storing van in de harmonie en het paard of de ruiter worden uit balans gebracht. Op het moment dat de ruiter uit balans gebracht wordt, treden onwillekeurig evenwichtsreacties op. Ga maar eens uit van het voorbeeld dat je op een evenwichtsbalk staat. Je zult je armen gebruiken om balans te zoeken. Bij het rijden betekent dit vaak dat men met de benen begint te klemmen en de armen reageren op dezelfde wijze.

Verschillende balansproblemen kunnen zo klein zijn dat ze op het eerste gezicht niet direct te herkennen zijn. Een tekortkoming in balans kan alleen met een toename in spierkracht en het uitvoeren van tegengestelde bewegingen gecompenseerd worden. De balans kan in diverse bewegingsrichtingen verloren gaan, te weten: naar voren, naar achteren, naar zijwaarts, naar boven (bij het uit het zadel komen) en naar beneden (wanneer er sprake is van een val). De meest uitgesproken balansproblemen zijn het best waarneembaar vanuit zijaanzicht.

Balans wordt altijd opgebouwd vanuit een ondersteuningsvlak, de driehoekige zitbasis bij de dressuur. Daar bevindt zich het centrum van de beweging en van daaruit moet ook de correctie plaatsvinden. De benen en het bovenlichaam balanceren de zit verder uit. Op het moment dat de zitbasis teveel aan de achterzijde belast wordt en de ruiter alleen op de zitbeenknobbels zit spreekt men van stoelzit. Indien er sprake is van een grotere belasting van het schaambeentje spreekt men van spreidzit.

De stoelzit is de klassieke vorm van "het achter de beweging komen". Het bekken is teveel achterover gekanteld, er is meer druk op de zitbeenknobbels en de lendenwervelkolom wordt licht bol gemaakt. Ter compensatie wordt de bovenrug bol gemaakt en het hoofd naar voren geschoven. De armen worden naar voren gestrekt, de ellebogen zijn dan niet meer beweeglijk en de handen worden onrustig. De benen hangen niet meer ontspannen af vanuit het heupgewricht. De onderbenen worden naar voren geschoven en de knie vaak wat naar boven opgetrokken.

In spreidzit vindt het tegenovergestelde proces plaats. Het schaambeentje is meer belast, het bekken kantelt voorover en de lendenwervelkolom wordt hol getrokken. De kin wordt vooruit gestoken. De ellebogen neigen achter de romp uit te komen, en de handen worden vaak naar beneden gedrukt en werken terug in plaats van nageeflijk. De ruiter zit op de binnenzijde van de bovenbeenspieren en kan deze dus niet loslaten. Het onderbeen wordt teruggelegd en opgetrokken. De enkel wordt meestal stijf gehouden.

De beugellengte kan een oorzaak vormen voor stoelzit of spreidzit. Veel te korte beugels bevorderen stoelzit, terwijl veel te lange beugels spreidzit bevorderen.

In spreidzit verkrampen de spieren van de ruiter, dit voelt onaangenaam en kan pijn veroorzaken. De ruiter klemt zich als het ware als een wasknijper om zijn paard en kan op deze wijze onmogelijk met de beweging mee zijn. Vooral in de overgangen zal de ruiter "schokken" op de paardenrug. In stoelzit is de ruiter vaak te ontspannen en trager in zijn evenwichtsreacties, meestal voelt deze ruiter zich echter beter te paard dan de ruiter die in stoelzit rijdt.

Balansproblemen in de verlichte zit

In de verlichte zit worden balansproblemen nog beter zichtbaar. Het ondersteuningsvlak in de verlichte zit is weliswaar breder maar ook een stuk dieper. Het bredere ondersteuningsvlak geeft meer stabiliteit in zijwaartse richting. Naar voren en naar achteren wordt het evenwicht echter meer labiel, deze bewegingsvrijheid is noodzakelijk om het paard over de sprong goed te kunnen volgen.

De ruiter die tijdens het springen achter de beweging blijft, buigt het bovenlichaam vaak niet vanuit de heup. Ze maken hun rug rond, maar het bekken blijft achterovergekanteld. De knieën worden meestal licht gestrekt en de onderbenen schuiven naar voren. Het zitvlak komt op deze wijze helemaal achter in het zadel terecht. Deze ruiters zijn niet in staat om hun gewicht op de juiste wijze naar voren te verplaatsen en bij het draven over cavaletti's vallen ze steeds met hun zitvlak op de lepel van het zadel omdat ze niet in staat zijn hun gewicht over een langere afstand op hun knieën en stijgbeugels uit te balanceren. De handen van deze ruiters werken altijd terug, wat op de sprong natuurlijk een fatale uitwerking kan hebben. De ruiter is niet in staat vanuit de hand voldoende na te geven op de sprong.

Ruiters die voor de beweging zijn liggen vaak bijna bovenop de manenkam. Het bovenlichaam is te ver naar voren gebogen en de zitbeenknobbels schuiven naar achteren. Het ruitergewicht wordt te ver naar voren gebracht en de ruiter zoekt met zijn handen steun op de manenkam van het paard. De onderbenen glijden naar achteren toe en de ruiter komt op deze manier erg makkelijk uit balans. Het paard wordt in deze situatie minder in de rug belast maar de belasting op de voorhand neemt toe. Dit betekent dat bij de sprong het paard meer moeite zal hebben om met zijn voorhand omhoog te komen in de afzetsfase. Het aftikken van de balken met het voorbeen kan het gevolg zijn.

Bij het lichtrijden wordt van de ruiter verlangd dat hij zijn ondersteuningsvlak van diep en breed naar hoog en smal kan wijzigen. Dit vergt van de ruiter nogal wat coördinatie en balans. Op het moment dat de ruiter bij het weer gaan zitten in het zadel terug valt, is hij achter de beweging. Een te hoog en te snel opstaan tijdens het lichtrijden, ziet er vaak erg hectisch uit. De ruiter staat sneller op als de paardenrug aangeeft en stoort hiermee het paard in zijn beweging. De paardenrug verstart vaak als reactie op de zit van de ruiter.

Bij een correct uitgebalanceerd lichtrijden kan de ruiter op elk moment de dressuurzit afwisselen met de verlichte zit zonder dat het paard hierbij in zijn bewegingsverloop gestoord wordt. Het opstaan en gaan zitten loopt samen met het welven en zinken van de paardenrug. De beweging van het paard geeft hierin de snelheid aan. Houdingsfouten worden dan ook het best zichtbaar bij het rijden van tempowisselingen.

Kleine oorzaken, grote gevolgen

Bekijken we nogmaals het functioneren van de romp, dan kunnen we constateren dat bij het vooroverbuigen van het bovenlichaam de rugspieren aanspannen en bij het achteroverbuigen van het bovenlichaam de buikspieren. Een ruiter die altijd naar beneden kijkt tijdens het rijden heeft continue licht aangespannen rugspieren, de buikspieren doen naar verhouding veel minder, de ruiter is telkens wat achter de beweging en niet in staat om snel genoeg te reageren.

In stoelzit is de grondspanning van de spieren heel erg laag. Zodra er een reactie van de ruiter gevraagd wordt moet hij eerst de benodigde grondspanning opbouwen. Ook hierbij komt de ruiter dan te laat met zijn reactie.

Op het moment dat het bovenlichaam teveel terug blijft, kan de ruiterhand ook minder onafhankelijk inwerken. De hand blijft terugwerken en wordt soms zelfs omhoog getrokken.

Als balansverlies van de ruiter gepaard gaat met angst, zal de ruiter nog meer verkrampen. Hij brengt hiermee het paard uit balans. Het paard reageert vervolgens met verlies van takt en ontspanning. Het paard verliest het vertrouwen in de ruiter en zal sneller tot staken of weigeren overgaan. Bedenk dat een paard een erg goed geheugen heeft. Negatieve ervaringen vergeten ze nooit. Slechts het geven van veel positieve ervaringen kan deze negatieve cirkel doorbreken. Correctie vraagt veel tijd en geduld.

Hoe is balans nu eigenlijk te trainen?

Als we wederom naar de ontwikkeling van het kind kijken kunnen we constateren dat kinderen al spelenderwijs in aanraking komen met evenwicht. Bijvoorbeeld tijdens spelletjes die ze dagelijks uitvoeren. Ze leggen deze nieuwe bewegingspatronen vast in hun hersenen.

Ook balans bij kinderen ontwikkelt zich weer:

- van binnen naar buiten
- van grof naar fijn
- van beweging naar houding.

Voor een volwassene met weinig balans is het veel moeilijker zich een goed evenwicht eigen te maken. De volwassene moet putten uit de bewegingspatronen die reeds in zijn hersenen zijn vastgelegd en kan geen nieuwe wegen meer aanmaken.

Het trainen van balans

In het paardrijden kan de ruiter op verschillende manieren werken aan het trainen van hun eigen balans, dit kan o.a. door:

- In het terrein te rijden, waarbij veel bergop en bergafwaarts gereden wordt in verlichte zit.
- Aan de longe met extreem korte beugels in draf en galop de jockeyzit te oefenen.
- Aan de longe in draf en galop veel overgangen te oefenen. Hierbij zijn dan alleen de beugels aan en heeft de ruiter geen contact met de paardenmond.



Assymetrie

Het eigen lichaamsgevoel van de ruiter is geen goede maatstaf. Veel ruiters zijn van mening volledig rechtop te zitten, maar wanneer ze zichzelf op een foto of video terug zien moeten ze vaststellen dat het beeld niet overeenkomt met hun gevoel. Het gebruik van foto- of videomateriaal kan belangrijk zijn bij het corrigeren van lichaamshouding en zit.

Ieder mens heeft van nature een aangeboren scheefheid. De een is linkshandig en de ander uitgesproken rechtshandig. Dit is niet alleen het geval als we naar de armen kijken, maar ook bij de benen komt deze asymmetrie voor. Stel jezelf maar eens voor met welk been je een voetbal weg zou schoppen. We noemen dit voorkeurspatronen. Ook de kuitdikte van de ruiter verschilt vaak. Meestal zit de rijlaars aan het been met de meeste spierontwikkeling het strakst. Ook de lengte van de benen is niet altijd gelijk.

Daarbij komt dat ook het paard een natuurlijke scheefheid heeft met een voorkeur voor links of rechts. Ruiter en paard kunnen elkaars scheefheid verminderen maar ook versterken als het verkeerd uitpakt.

Scheefheid ontwikkelt zich normaal gesproken vanuit de romp. De extremiteiten proberen de ontstane scheefheid meestal te compenseren. Echter kan een scheefheid in arm of been (bijvoorbeeld ontstaan door een blessure of anatomische afwijking) ook een totale scheefheid in het ruiters lichaam tot gevolg hebben.

Oorzaken in de romp

Scoliose is een afwijking in de wervelkolom van de mens. Het betekent dat de wervelkolom die vanuit achteraanrecht recht zou moeten zijn één of meerdere krommingen vertoont.



Er is sprake van een vaste scoliose als de mens niet in staat is de kromming door middel van aanspannen van spieren te corrigeren. Ook kan een vorm van scoliose voorkomen die verdwijnt zodra de mens zijn rugspieren actief aanspant en daarmee de kromming in de wervelkolom recht trekt.

Spiertraining onder goede begeleiding kan verergering van dit probleem voorkomen of de ontstane scoliose zelfs verminderen. Soms is het noodzakelijk om aan de ene zijde van de wervelkolom te spieren te versterken en aan de andere zijde van de wervelkolom de spieren juist op te rekken.

Duidelijk mag zijn dat scheefheid van de romp een extra moeilijkheidsgraad met zich meebrengt tijdens het paardrijden.

Bij andere wervelkolomziekten zoals bijv. de ziekte van Scheuermann of Bechterew, waarbij echt schade aan de wervels en tussenwervels ontstaan is zal een deskundige sportarts moeten beslissen of het verantwoord is om paard te rijden.

Oorzaken in de extremiteiten

Beperkte beweeglijkheid in de gewrichten van de extremiteiten kan scheefheid in het hele lichaam tot gevolg hebben.

Een ruiter die zijn handen altijd ongelijk draagt (de ene hand hoger als de andere hand), kan hiervoor als oorzaak hebben dat de beweeglijkheid in de elleboog of schouder in de hoger gedragen hand verminderd is. Spieren kunnen mogelijk verkort zijn of in kracht verminderd. Ook hier kunnen weer anatomische afwijkingen of blessures aan ten grondslag liggen.

Op het paard uit asymmetrie in de romp zich meestal door een tweetal houdingsfouten, te weten:

- inknikken in de heup
- inknikken in de taille

Inknikken in de heup

Bij het inknikken in de heup wordt de zitbasis niet meer gelijk belast. Zoals al eerder beschreven gaat elke gewichtshulp tijdens het paardrijden gecombineerd met een voorwaarts beweging. Als de ruiter niet mee is in de beweging blijft zijn gewicht terug en valt hij in de wending naar buiten.

Als gevolg zal het binnenste been van de ruiter naar buiten draaien en het been klemt zich aan het zadel. Het is in deze situatie niet meer mogelijk het been onafhankelijk te laten inwerken. Het buitenbeen van de ruiter schiet meestal ongecontroleerd naar voren. Het inknikken van de heup veroorzaakt ook een zekere starheid van de wervelkolom van de ruiter. De ruiter is meestal nog wel redelijk in staat om in deze houding balans te vinden.

Inknikken in de taille

Bij inknikken in de taille vindt de uitwijkbeweging vaak direct in de wervelkolom plaats en wel in de overgang van borstwervelkolom naar lendenen. Meestal treedt dit inknikken op in situaties als afwenden, buigen, zijgangen en aangelopperen. Het inknikken gaat meestal gepaard met een lichte draaiing van de romp. Dat maakt dit probleem extra gecompliceerd. Het inknikken in de taille heeft veel meer invloed op de balans van de romp. Vaak wordt een van de schouders opgetrokken en worden de spieren rondom de schouders verkrampd ter compensatie van deze scheefheid. Ook de handen worden meestal niet parallel gedragen. De binnenschouder wordt vaak teveel terug gedraaid en de ruiter is niet meer in staat om een het paard fijn nageeflijk te rijden als gevolg van deze scheefheid in zijn lichaam. Een ruiter die inknikt in de taille heeft vaak wel een symmetrisch correcte beenhouding.

Bij correctie van het inknikken in heup of taille is het van groot belang dat de correctie op de juiste plaats aangepakt wordt, anders gaat de ruiter zich nog meer verkrampen en nog schever zitten.

Correctie

Het corrigeren van asymmetrie is niet eenvoudig, zoals het volgende voorbeeld ook aangeeft.

Als je een zweep eenmaal verbogen hebt naar een bepaalde zijde en je probeert hem weer recht te buigen, dan zal dit niet lukken. De zweep zal onder je hand wegdraaien en in de oude boog blijven staan. Het zal je hooguit lukken een twee boog naar de andere zijde in de zweep te maken waardoor hij misschien wat rechter lijkt. Op deze wijze reageren ook de wervels in onze wervelkolom. Door buiging in tegenovergesteld richting wordt niets bereikt, de scheefheid verergert eerder.

Het lichaam houdt de wervels in de wervelkolom op de plaats van de buiging vast, dit is vaak een segment van twee of drie wervels. Wil men toch naar de andere zijde buigen, dan zal de beweging boven en onder dit segment plaatsvinden, met als gevolg dat op deze plaatsen teveel beweeglijkheid of zelfs instabiliteit kan plaatsvinden. Eerst zal het segment losgemaakt moeten worden, alvorens weer normale beweeglijkheid in dat deel van de wervelkolom kan plaatsvinden.

Rekken

Scheefheid in de wervelkolom is alleen op te lossen door de wervelkolom voorzichtig op te rekken of proberen langer te maken. Ook in het paardrijden moet zeker bij ruiters die een bepaalde scheefheid ontwikkeld hebben veel aandacht besteed worden aan "het zich langer maken" of "het zich uitstrekken" op het paard.



In verlichte zit

Het oefenen van de balans in de verlichte zit en tijdens het lichtrijden is van groot belang om te werken aan asymmetrie van de ruiter.

Je moet je telkens opnieuw afvragen of in verlichte zit de linker en de rechter beugel gelijk belast zijn en of het de ruiter lukt om in de wendingen steeds de meeste druk op de binnenbeugel te houden. Het gebruik van het riempje aan de voorzijde van het zadel kan helpen om fijne correcties in balans aan te brengen, waarbij de ruiter steeds meer gevoel krijgt voor het werkelijke midden boven het paard zonder het paard daarbij in zijn bewegingen te storen.

Inknikken in de heup moet gecorrigeerd worden vanuit de stand van het bekken, inknikken vanuit de taille wordt gecorrigeerd vanuit het strekken van de wervelkolom.

Stijfheid

Stijfheid betekent dat de ruiter niet in staat is om een bepaalde gewenste beweging uit te kunnen voeren. De ruiter hoort mee te zijn in de beweging van het paard. Elke keer dat de ruiter niet mee is in de beweging, worden de bewegingen van zowel de ruiter als het paard verstoord. Stijfheid kan veel oorzaken hebben en komt vaak in combinatie met andere problemen voor zoals bijv. balansproblemen.

Oorzaken voor stijfheid

Gewrichten

In de uiterste stand is het gewricht het minst beweeglijk. Kapsel, banden en spieren staan in deze situatie het meest onder druk. Tijdens het paardrijden horen de gewrichten zich in de middenpositie te bevinden, d.w.z. de positie waarin de minste druk binnen het gewricht opgewekt wordt.

Blokkades

Als voorbeeld zullen we het heupgewricht gebruiken. Als een ruiter te paard zit en we hem vragen zijn bovenbeen naar achteren te leggen, dan krijgt hij dit alleen voor elkaar als de lendenwervelkolom zich meer hol maakt. Het heupgewricht heeft namelijk maar een beperkte beweeglijkheid naar achteren toe. Naar voren heeft het heupgewricht een veel grotere bewegingsvrijheid. In de dressuurzit moet het voor een ruiter mogelijk zijn om de heupen in de middenpositie los te laten hangen naar beneden toe.

Redenen voor het vasthouden van de heupgewrichten kunnen zijn; verkorte spieren, aandoeningen van zenuwen, kapsel of banden, of aandoeningen van kraakbeen (arthrose). Belangrijk is om er achter te komen of er inderdaad sprake is van een aandoening als de ruiter zijn heup moeilijk kan ontspannen of van problemen om mee te zijn in de beweging.

Spieren

Een spier functioneert nooit alleen, maar altijd in een keten van meerdere spiergroepen, waarbij agonisten en antagonist continue op elkaar afstemmen. De houding waarin een spier en het gewricht waarin de spier hecht verkeren hebben ook al invloed op de grondspanning van de spier.

Spierzwakte

Als je teveel arbeid vraagt van een spier, reageert de spier met een continue aanspannen en veroorzaakt dit op den duur pijnklachten. Een typisch voorbeeld daarvan is de nek-schouderpartij. Omdat de schoudergordel door de borstwervelkolom gedragen wordt, hangt het totale gewicht van de armen aan de nek. De verbindingsspieren worden op deze wijze snel stijf en kunnen veel pijnklachten veroorzaken.

Te veel van het goede

Als de ruiter zich teveel inspant, worden spieren vaak teveel en eenzijdig belast. Dit kan stijfheid in bijvoorbeeld benen of de romp veroorzaken. De ruiter klemt het been zo sterk aan zijn paard, dat de heup vastgehouden wordt en de ruiter niet meer in staat is ritmisch met de beweging van het paard mee te gaan. Veel ruiters proberen met hun hele lichaam het paard voorwaarts te drijven!

Ademhaling

Over het algemeen kan gesteld worden dat een goede ademhaling een ontspannend effect heeft op de houding en zit van de ruiter. Snel en oppervlakkig ademen geeft veel spierspanning. Bewust nadenken over je manier van ademen geeft vaak extra spanning. Het is positief als de uitademing wat langer duurt als de inademing. Tussendoor een keer diep uitademen kan al veel ontspanning geven.

Angst

Ook angst roept spanning in het ruiters lichaam op. Angst geeft vaak al uit reflex een beweging waarbij de ruiter in elkaar kruipt. Het belangrijkste trefwoord om aan het verminderen van angst te werken is: gewenning (langzaam blootstellen aan de situatie en vertrouwen opbouwen). Ook onzekerheid bij de ruiter maakt dat deze in elkaar gezakt op het paard gaat zitten.

Stress

Stress kan ook verkramping bij de ruiter veroorzaken. De stress kan opgeroepen worden tijdens het paardrijden doordat de ruiter zich te hoge eisen stelt. Maar ook kan stress meegebracht worden uit bijv. werk of privé situatie, en toch invloed hebben op de ruiter tijdens het rijden.

Koude

Een koude spier kan geen prestatie leveren. In het koude gewricht is de gewrichtsvloeistof niet optimaal werkzaam om voor de smeefunctie te zorgen. Wie het koud heeft krimpt in elkaar, een reflexmatige reactie van het lichaam om zijn organen te beschermen. Bij koude centreert de lichaamswarmte zich in de romp en wordt de temperatuur in de extremiteiten tot een minimum gereduceerd.

Ouderdom

Paardrijden is een van de weinige sporten die tot op hoge leeftijd beoefend kunnen worden. Echter een 17-jarige zal altijd elastischer zijn als een 70-jarige.

De 70-jarige daarentegen zal een voorsprong hebben op het gebied van ervaring en ontwikkeling van gevoel.

Passen paard en ruiter?

Bij het paardrijden ben je altijd met tweeën. De oorzaak voor stijfheid moet daarom niet altijd bij de ruiter alleen gezocht worden.

Het bewegingsverloop

Sommige ruiters kunnen een paard met veel schwung niet uitzitten, anderen merken juist dat een paard met veel schwung de ruiter makkelijker losmaakt in heupen en bekken. Ieder individu steekt anders in elkaar en niet ieder paard past daarbij. Een goede ruiter kan op veel verschillende paarden rijden en is in staat zich makkelijk en snel aan te passen. Ook af en toe op een ander paard rijden kan bij specifieke problemen soms uitkomst bieden, omdat je in een keer het juiste gevoel wel krijgt op een ander paard.

De breedte van het paard

Hoe breder het paard, des te verder moet het been in het heupgewricht naar buiten kunnen draaien. Hierdoor komt het heupgewricht sneller in een eindstand en kan dit het loslaten van het been vanuit de heup verhinderen. Een goed zadel is hierbij van belang.

Ontspanning van het paard

Een paard wat zich vasthoudt in de rug met korte bewegingen maakt het de ruiter ook niet echt mogelijk om ontspannen te zitten. De harmonie in beweging wordt dus zowel van paard als van ruiter gevraagd.

Rijden met een riempje voor het zadel

In de vorige hoofdstukken werd al een aantal keren stilgestaan bij het rijden met een riempje om houding- en zitfouten te corrigeren.

Het kan uitkomst bieden bij onderstaande problemen:

- de ruiter heeft moeite met kantelen van het bekken en correct volgen van de beweging van het paard
- de ruiter heeft een onrustige handhouding en teugelvoering.
- de ruiter heeft moeite om in overgangen mee te zijn in de beweging van het paard
- de ruiter heeft moeite om de benen vanuit de heupen ontspannen te laten hangen

Doe jezelf en je paard en plezier!

Leer met alle problemen die je tegenkomt omgaan en ga ze niet uit de weg, heb vertrouwen en zoek hierin ontspanning dan zul je merken dat je steeds weer grenzen kunt verleggen.



Slapheid

Overbeweeglijke gewrichten

Gewrichten die een te grote bewegingsmogelijkheid hebben, kunnen dit van nature hebben ofwel bij beschadigingen van kapsel en/of banden. De spieren zullen in dit geval een taak over moeten nemen van het kapsel en de banden, wat meer kracht en werking van de spieren vraagt om dezelfde stabiliteit te verkrijgen.

Weinig grondspanning spieren

Elk individu heeft zijn eigen grondspanning wat betreft de spieren in zijn lichaam. Hoge of lage bloeddruk kunnen hierbij een rol spelen. Bij een lage bloeddruk hoort meestal een lagere spierspanning en bij een hogere bloeddruk een hogere spierspanning. Bij een lage grondspanning is het moeilijk om het bovenlichaam rechtop te houden. Bij het in elkaar zakken van het bovenlichaam komen ademhaling en stofwisseling in het gedrang.

Spierzwakte

Als de spieren te weinig kracht bezitten om een gewricht te stabiliseren, zal het gewricht niet in alle situaties onder controle gehouden kunnen worden. Ook dit heeft vervolgens weer verkramping tot gevolg. De ruiter probeert te redden wat er te redden valt.

Balansproblemen

Ook balansproblemen op het paard kunnen veroorzaakt worden door spierzwakte of problemen met het evenwichtsgevoel. Vaak gaat het zoeken van balans in de beginfase met veel meer beweging gepaard als later noodzakelijk blijkt te zijn.

Oorzaak ergens anders zoeken

Ruiters die in het rijden overmatig bewegen met het hoofd, reageren op de instructie: "Houd je hoofd nu eens stil!" al snel met verkramping. Vaak ligt de oorzaak van het beweeglijke hoofd in een onvermogen om te ontspannen in heup en lendenen.

Verkeerd begrepen

Sommige ruiters zijn van mening dat ze met zo weinig mogelijk lichamelijke inspanning het best tot paardrijden komen. Natuurlijk klopt het dat wanneer een ruiter een correcte onafhankelijke zit heeft en het paard correct aan de hulpen staat, dit steeds minder inspanning kost. Maar er zal altijd een bepaalde grondspanning aanwezig moeten zijn, daar men anders een zak aardappels op een paard wordt. Let op: ontspanning is totaal wat anders als slapheid.

Concentratie

Concentratie is een belangrijke eigenschap voor een ruiter. Paardrijden vraagt een optimale concentratie van de ruiter om je telkens aan te passen aan de veranderingen van het paard onder je. Vermoeidheid kun je hierbij dan ook niet gebruiken. Dit is een van de redenen waarom veel beroepsruiters hun paarden vaak in de ochtend rijden. Hun hoofd en lichaam zijn dan nog fris genoeg en staan de concentratie niet in de weg.

Passen paard en ruiter?

Paarden met veel schwing worden door sommige ruiters als heel aangenaam ervaren. Ze geven de ruiter tijdens het rijden een extra impuls die het makkelijker maakt om de benodigde grondspanning in de spieren op te bouwen. Een paard met vlakke gangen maakt deze ruiter passief en komt de houding en zit niet ten goede.

Andere ruiters ervaren deze schwing als een overstelpen met prikkels die ze als ruiter niet onder controle kunnen krijgen, hetgeen resulteert in een klemmen en vasthouden en veel te hoge lichaamsspanning.

Het rijden op veel verschillende paarden laat je ervaren welk paard met welke beweging het best bij je lichaam past.

Ontspanning van het paard

Een ontspannen paard, betekent niet een paard met weinig grondspanning in zijn spieren. Als we spreken over ontspanning bedoelen we daarmee een fijn op elkaar (ruiter en paard) afgestemd spierenspel, waarbij de energie zo optimaal mogelijk gebruikt wordt. Zowel paard als ruiter maken hierbij een energieke indruk.

Houdingscorrectie

Bij een ruiter die om wat voor een reden te maken heeft met slapheid geldt dat eerst in beweging een zekere controle moet ontstaan om vervolgens die juiste houding onder controle te krijgen. Zodra dit ontaard in een stijve houding en zit, moet dit in het voorwaarts rijden gecorrigeerd worden. Het rijden van veel overgangen is hiervoor vaak een goede oefening.

Ook zal men het eigen lichaamsgevoel moeten scholen. Besteed veel aandacht aan het versterken van buik- en rugspieren (desnoods naast het paard) om een optimale rompstabiliteit te verkrijgen.

Een klassiek voorbeeld van ruiters met een slappe zit, zijn jonge ruiters in hun puberteit. In deze periode groeit het botweefsel vaak sneller als het spierweefsel. Hierdoor ontstaat een tijdelijke ongecoördineerde spierwerking en vaak houderige bewegingen. Fijne coördinatie is pas weer mogelijk als dit groeistadium voorbij is.

De instructie tijdens deze groeifases moet vooral gericht zijn op veel bewegen. Pubers voelen zich vaak erg onzeker in hun lichaam, dus probeer ze tijdens het paardrijden vooral te motiveren en veel afwisseling in te brengen door bijv. het rijden van quadrille, het rijden van balken en cavaletti's enz.

Ook bij ruiters die met slapheid te kampen hebben kan het rijden met een riempje weer veel bijdragen aan het ervaren van een goede onafhankelijke zit.

Over het algemeen is een slappe zit makkelijker te corrigeren als een stijve, verkrampde zit.

Pijnklachten

De perfecte ruiter bestaat niet, dat heb je inmiddels al wel begrepen. Niet altijd zijn we als ruiter tof fit als we ons paard bestijgen. Op het moment dat een ruiter ergens pijnklachten heeft en toch te paard gaat, zal zijn lichaam automatisch op andere plaatsen gaan compenseren om zo de pijn te ontwijken. Dit gebeurt onbewust.

Een goede uitrusting voor zowel paard als ruiter zijn hierbij van belang. Wie heeft niet eens zijn knieën of zitvlak doorgereden, of met de blaren in de handen de teugels vast moeten klemmen? Een goed passende rijbroek, laarzen, handschoenen en een fijn zadel kunnen deze problemen vaak voorkomen. Een goed zadel is een zadel wat goed op de paardenrug past, maar ook een zadel wat goed bij de zitbasis van de ruiter past. Vaak wordt dit laatste vergeten.

Als pijnklachten tijdens het paardrijden in de hand werken dat de ontspanning in de houding en zit van de ruiter verloren gaat is het in sommige gevallen soms beter om het paard een dag te laten staan.

In de praktijk maakt iedere ruiter het wel eens mee, dat je met hoofdpijn naar stal gaat. Je bedenkt je dat je het paard maar een dag gaat longeren omdat je jezelf niet fit voelt. Echter bij stal aangekomen rijden er al een aantal andere ruiters in de baan en blijkt de longeercircel ook bezet. Je besluit om je paard toch maar te zadelen en te gaan rijden. Na een half uur stap je van ellende af, want je paard komt niet tot ontspanning en zelf hou je er een gefrustreerd gevoel aan over. Plaag jezelf en je paard dan niet door toch te gaan rijden, maar sla een keer over en begin de volgende dag gewoon weer met frisse moed.

Hoofdpijn

De oorzaken van hoofdpijn kunnen heel divers zijn. Van doorbloedingsstoornissen is bekend dat ze veelvuldig hoofdpijn veroorzaken. Tijdens paardrijden, met name bij het doorzitten, treedt door de beweging die het paard veroorzaakt een drukverhoging in het hoofd van de ruiter op en kan dit hoofdpijn verergeren.

Ga je dus met hoofdpijnklachten toch paardrijden, dan moet je het programma van die dag aanpassen en veel naar de ontspanning toe werken. Vermijd in dat geval veel inspanning, doorzitten en springen.



Rugklachten

Vanzelfsprekend verhinderen pijnklachten in de rug van de ruiter een fijne onafhankelijke zit. Echter bij sommige rugklachten kan paardrijden ook een vermindering van de klachten geven. Bij verkramping zonder veel pijnklachten kan rijden juist een ontspanning geven in het spel tussen buik- en rugspieren.

Heupen

Pijnklachten in het heupgebied zorgen er voor dat de ruiter niet meer in staat is zijn benen vanuit de heup ontspannen af te laten hangen. Ligt de oorzaak van de pijnklachten in de spieren rondom heupen en bekken, dan zie je meestal dat de situatie naar zo'n tien minuten rijden beter wordt en de pijn vermindert. Het is dan goed om vooraf naast het paard al een warming up te doen en pijnvrij te paard te gaan.

In sommige gevallen kan het helpen die beugels in eerste instantie wat korter te maken en gedurende de les de beugels weer te verlengen. Ook rijden zonder beugels kan bijdragen het heupgewricht makkelijker los te laten. Verergeren heupklachten tijdens het rijden, dan is het verstandig om een arts hier eens na te laten kijken.

Schouders

Pijnklachten in de schouders zorgen er in eerste instantie voor dat de draaibeweging van de schouders wordt bemoeilijkt. Voor het paardrijden betekent dit dat de arm-hand beweging verstijft en dat van onafhankelijke ruitershand geen sprake meer kan zijn.

Belangrijk bij schouderklachten is om de romp goed uit te strekken tijdens het rijden. Dit vermindert namelijk ook de druk in de schoudergewrichten. Ontlast tijdens het rijden ook regelmatig de schouders en armen door even lange teugel te geven.

Realiseer je dat pijn een waarschuwingfunctie heeft in het lichaam. Met de pijnreactie probeert het lichaam zichzelf te beschermen tegen erger. Het lichaam geeft aan dat er wat aan de hand is. Realiseer je eveneens dat de ene mens veel meer pijn kan verdragen als de ander. De pijndrempel ligt voor ieder individu anders.

Ademhaling

Ademhalen kan pijnklachten verergeren of juist verminderen. Zoals al eerder aangegeven kan bewust uitademen bijdragen aan ontspanning en dus vermindering van pijn. Diep inademen of persen kan echter ook een verergering geven van pijnklachten. Maak ruiters met pijnklachten bewust van dit effect van de ademhaling en probeer de correcte ademhaling te gebruiken om tot meer ontspannen paardrijden te komen.

Denken

Sommigen zullen het gevoel herkennen dat allerlei zaken die door je hoofd spelen je in de weg zitten tijdens paardrijden. Het voorbeeld dat je iets heel erg goed wilt doen en dat het vervolgens dus niet meer gaat. Mensen zijn geen machines en kunnen niet even een knop indrukken en zo hun denken uitschakelen. Bij paardrijden wordt van de ruiter een controle over zijn hele lichaam verwacht. Het is echter onmogelijk om je op alles tegelijk te kunnen concentreren.

Als een ruiter probeert om elke beweging bewust uit te voeren, zal hij telkens een fractie te laat reageren. Goed paardrijden leer je door veel te trainen en bewegingen en reacties tot automatisme te laten worden, waarbij nadenken niet meer noodzakelijk is. Alleen ruiters die snel en zeker met hun lichaam kunnen waarnemen, kunnen adequaat en correct reageren. Positief denken helpt je daarbij in de goede richting.

Iets te graag willen of heel erg goed willen doen, blokkeert de waarneming en vaak gaat het daardoor juist mis. De communicatie tussen paard en ruiter is dan verstoord.

Ook moet men de invloed van je innerlijke gemoedstoestand niet onderschatten. De ruiter brengt zijn emotionele gesteldheid over op het paard. Dit kan zowel een positieve als ook een negatieve uitwerking hebben.

Je instructeur of trainer kan hierin een belangrijke taak vervullen. Een goede instructeur is in staat zijn leerlingen in veel gevallen weer te motiveren of op te peppen als ze het allemaal even niet meer zien zitten!

9. Zo ruiter, zo paard

De houding en het gaan van het paard weerspiegelt de zit van de ruiter

Dat er een grote samenhang bestaat tussen de zit van de ruiter en het gaan van het paard zal inmiddels duidelijk geworden zijn.

Regelmatig kun je constateren dat een paard wat aan de linkerzijde vast zit gereden wordt door een ruiter die aan de linkerzijde verkorte of verzwakte spieren heeft.

De oorzaak hiervoor kan soms bij het paard gezocht worden, maar ook moet de oorzaak vaak bij de ruiter gezocht worden. Vooral bij het africhten van jonge paarden is het belangrijk dat ze op de goede wijze “gekneet” worden. Jonge paarden leren namelijk heel snel, zijn nog vormbaar, maar nemen ook snel de fouten van hun berijder over!

Parallellen tussen ruiter en paard

De invloed van de ruiter op het gaan van het paard wordt hierboven beschreven. Het is daarom van belang dat de ruiter bij zichzelf nagaat waar zijn zwakke punten liggen en aan verbetering van deze punten werkt. Soms is het nodig dat dit naast het paard geschiedt bijv. door fysiotherapie of fitness. Ook het rijden van verschillende paarden laten een ruiter ervaren waar zijn tekortkomingen liggen en is dus erg zinvol. Op deze wijze wordt het lichaamsgevoel van de ruiter optimaal ontwikkeld.

Let wel: paardrijden leer je alleen door paard te rijden.

Bovenstaande in het achterhoofd houdende verklaart wel waarom men er vaak de voorkeur aan geeft om jonge ruiters op ervaren paarden en jonge paarden door ervaren ruiters te laten rijden.

Werken aan een correcte romphouding

Aan de hand van een aantal voorbeelden zullen we aangeven wat de invloed van de houding en zit van de ruiter op het paard is en omgekeerd.

- Bij een ruiter met een goed evenwichtsgevoel, die uitgebalanceerd te paard zit, zal men vaak een paard aantreffen dat harmonieus en met voldoende voorwaarts drang beweegt. De achterhand wordt actief ondergebracht. De paardenrug is licht gewelfd en swingt mee in de beweging. De hals wordt opgericht gedragen en de neus is net voor de loodlijn. Een paard wat op deze manier beweegt zal een ruiter ook altijd makkelijk laten zitten.
- Bij een in elkaar gedoken ruiter te paard treffen we het volgende beeld aan. De ruiter heeft te weinig balans waarbij de knieën omhoog getrokken worden. De ruiter klemt met zijn benen en komt meer op als in het paard te zitten. Het paard reageert hierop door uit elkaar te vallen. De beweging is niet meer voorwaarts-opwaarts maar het gewicht zal op de voorhand gebracht worden. De achterhand wordt niet meer energiek ondergebracht. Het paard zal meer op de voorhand duiken en gewicht nemen op de ruiterhand, waardoor de ruiterhand nog meer terug gaat werken.
- Een ruiter met een uitgesproken hol getrokken rug, houdt zich in zijn hele lichaam verstijfd. De heupen en het bekken worden in de uiterste stand geblokkeerd. De arm-handhouding van de ruiter wordt strak en de hulpen grover. Deze hoge spierspanning van de ruiter wordt direct overgebracht op het paard. Het paard zal zich als reactie vast gaan houden in de rug en de achterhand zal minder ondertreden. Het paard heeft nog wel afdruk maar de beweging is onvoldoende voorwaarts. Het paard zal de spieren van de onderhals overmatig spannen wat vervolgens de schoudervrijheid van het paard zal doen verminderen. Het paard komt vaak over de teugel. Pas wanneer de ruiter zich los kan laten in de onderrug zal het paard ontspannen en kan men weer een normaal bewegingspatroon verwachten.

- Heb je te maken met een ruiter met te weinig stabiliteit in het midden van zijn romp, dan is het voor het paard makkelijk om de ruiter uit het zadel te trekken en op de voorhand te gaan lopen. Toch hindert een instabiele ruiter het paard minder als een verstarde ruiter.

Naar beneden kijken op het paard

Naar beneden kijken tijdens het paardrijden is een veel voorkomende fout. Vaak is dit een manier van de ruiter om zich te kunnen concentreren. Dit na beneden kijken ontnemt de ruiter en het paard echter de voorwaarts impuls. Zoals al eerder aangegeven zijn de ogen van de ruiter in veel gevallen het startpunt waarmee de beweging ingezet wordt. Een ruiter die naar beneden kijkt blokkeert zijn nek/schoudergebied omdat de gewrichten daar in de eindstand gebracht worden. Het paard reageert door meer druk op de teugel te nemen en meer op de voorhand te gaan lopen. Kijk dus altijd vooruit op de lijn die je van plan bent te gaan rijden. Op deze manier is de inzet van je beweging altijd goed.

Scheve ruiter, scheef zadel, scheef paard

Scheef zitten is veel voorkomend aanwensel, die vaak allerlei compensatiebewegingen in het ruiters lichaam veroorzaakt waardoor de ruiter na verloop van tijd het gevoel heeft geheel recht te zitten. Het paard ondervindt hier pas hinder van zodra het ruitergewicht niet meer gelijk over de twee zitbeenknobbels verdeeld is. Als deze gewichtsverdeling ongelijk wordt zal het zadel naar een zijde schuiven en de paardenrug ongelijk belast worden. Het paard zal uit balans gebracht worden en zoeken naar een houding waarin dit gewicht makkelijker te dragen is.

Scheefheid van de ruiter uit zich direct in verschil in beugellengte, zichtbaar vanuit vooraanzicht. Probeer je dit probleem op te lossen door de beugels in lengte aan te passen dan zal het probleem verergeren. Aan de voethouding is dit scheef zitten ook vaak goed te zien. De ene voet zal meer naar buiten gedraaid zijn vanuit de knie (bovenbeen draait ook naar buiten, knie wordt opgetrokken), terwijl de andere voet meer naast het paardenlichaam hangt.

Correctie van een scheve houding van de ruiter moet altijd beginnen bij een correctie van de bekkenhouding. Laat de ruiter het gewicht weer over beide zitbeenknobbels verdelen. De beenstand zal zich dan automatisch ook verbeteren.

Gedurende een lange periode scheef zitten, betekent ook bij het paard een scheve ontwikkeling die eenmaal aanwezig niet meer zo gemakkelijk te corrigeren is. Een herkenbaar probleem is het wegvallen over de buitenschouder in de wendingen.

Tijdens het springen kan een scheve ruiter de oorzaak zijn voor het telkens weer in de verkeerde galop landen na de sprong, of het afwerpen van balken met de voorhand.

Ook tijdens het springen is het zaak dat de ruiter niet naar beneden kijkt, maar zijn aandacht vestigt op de volgende hindernis. Blijf dus voor je uit kijken.

Het kantelen van het bekken

Het invloed uitoefenen op het paard met het kantelen van het bekken zal nu wat meer uitgelegd worden. Dit gaat namelijk niet zonder veel coördinatie en lichaamsgevoel.

Als de ruiter een halve ophouding met zijn hand inleidt, rijdt hij van voren naar achteren in plaats van andersom en de beweging van het paard wordt geblokkeerd. Het paard verliest zijn schwung en zet zijn hals vast. De schoudervrijheid van het paard wordt op deze manier tegengewerkt. Als gevolg hiervan kan het paard ook zijn rug vastzetten.

Een ruiter die tijdens het maken van een ophouding alleen zijn bekken achteroverkantelt en hierbij zijn onderbeen naar voren steekt, zal het paard onder zich uit voelen lopen. Het paard is niet meer aan het been en komt tegen de hand. De ruiter komt vervolgens achter de beweging te zitten.

Het maken van een ophouding hoort een samenspel van hulpen te zijn tussen een lichte kanteling van het bekken en een licht weerstand biedende hand, waarbij de kuit van de ruiter aangesloten blijft aan het paard en een voorwaarts drijvende hulp geeft. Een complex samenspel van hulpen dus.

Problemen met de drang voorwaarts

Een paard met een natuurlijke sterke voorwaartsdrang is niet zo gemakkelijk af te remmen. Probeert een ruiter dit paard met de hand af te remmen, dan zal hij weerstand bieden door bijv. achter de loodlijn te duiken, nog harder en korter te gaan lopen of zelfs te gaan bokken. Hij onttrekt zich aan de hulpen van de ruiter.

Een paard met een sterke voorwaartsdrang, zal men moeten kalmeren door voorwaarts-neerwaarts op eigen benen te leren lopen. Hoe beter het paard zich vervolgens ontspant des te normaler zal zijn tempo worden en des te beter wordt de controle van de ruiter. Langzaam maar zeker zal het paard zijn balans vinden en op eigen benen leren lopen.

