



Helicon

O P L E I D I N G E N



Op weg naar evenwicht.



Doelstellingen

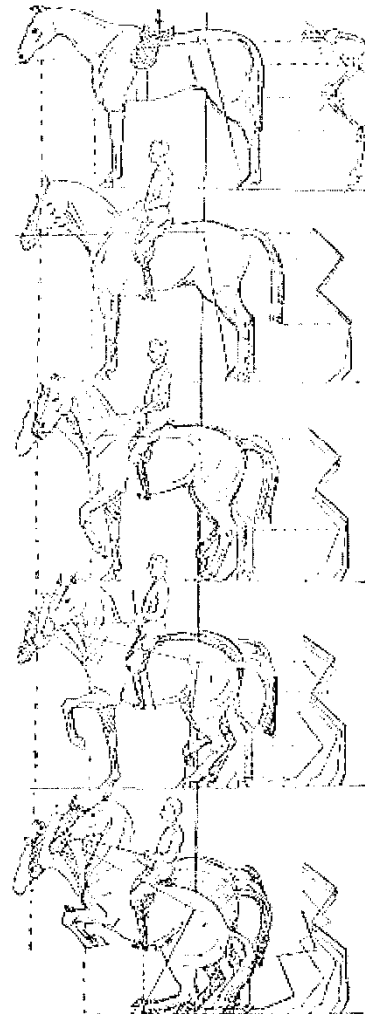
- De student kan de verschillende evenwicht fasen benoemen.
- De student kan de samenhang tussen evenwicht fasen en de fasen van het opleidingsschema benoemen.
- De student kan benoemen wat we verstaan onder het 'gymnastiseren' van een paard.



De verschillende evenwichtsfases

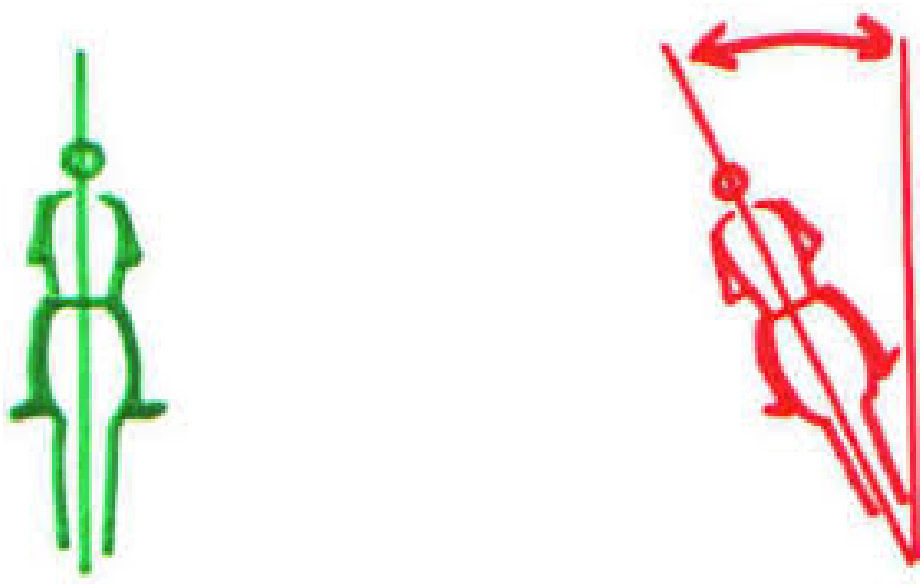
1. Het natuurlijk evenwicht van het onbereden paard
2. Het natuurlijk evenwicht onder de ruiter
3. Het horizontale evenwicht
4. Het gewicht op de achterhand

Hogeschool sprongen



Verticaal evenwicht

- Het paard moet leren recht onder de ruiter te lopen.



Gymnastiseren

- Door het paard te **gymnastiseren**, kunnen we verschillende niveau's van gewichtsverdeling bereiken!

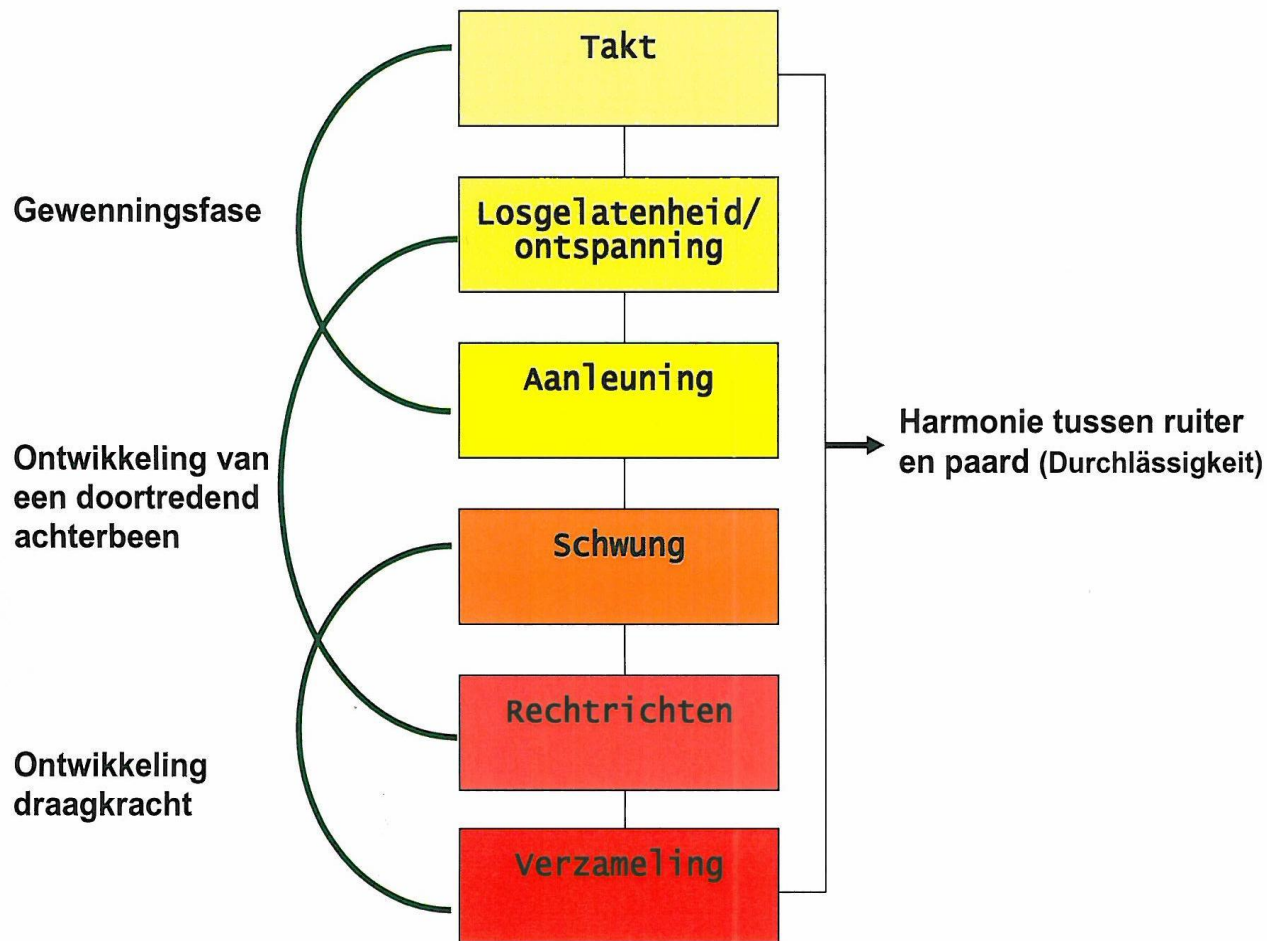


Wat verstaan wij onder gymnastiseren?

- Het buigzaam maken van het paard en het ontwikkelen van de spieren, waardoor het paard sterker wordt en de bewegingen zich positief ontwikkelen.
- Wanneer de gebruikte oefeningen zorgen dat het paard sterker wordt en de bewegingen zich positief ontwikkelen dan spreken we over de **'rijkunstige waarden van de oefeningen'**, anders zijn het alleen oefeningen (aangeleerd kunstjes) die niet bijdraagt aan positieve ontwikkelingen van het paard.



Het opleidingsprogramma van het paard



Gewenningsfase



Tijdens de gewenningsfase leert het paard zijn natuurlijke evenwicht te hervinden onder de ruiter.

Praktische uitvoering (gewenningsfase)

- Paard voorwaarts rijden zodat de hals voorwaarts/neerwaarts wil rekken- naar het bit toe wil gaan: Vertrouwen in de ruitershand
- Takt en regelmaat van de beweging
- Losgelatenheid en ontspanning
- Beginnende aanleuning
- Werken op grote gebogen lijnen

Kenmerken van gewenningsfase

- Tevreden gezichtsuitdrukking
- Gelijkmatic verende rug
- Gesloten en afkauwende mond
- Gedragen met de beweging meegaande staart
- Proesten
- Deinende hoofd/halshouding



Horizontaal evenwicht



Het zwaartepunt verplaatst zich meer naar de achterhand doordat de achterbenen meer onder het lichaam doortreden, hierdoor ontstaat een betere gewichtsverdeling tussen voor en achterhand.

Onderdelen opleidingschema/praktische uitvoering

- Losgelatenheid
- Aanleuning
- Schwung
- Rechtrichten



Kenmerken van het horizontale evenwicht

- Verbinding voelt meer elastisch
- Ruiters kan fijner zitten
- Paard loopt meer bergop
- Grotere gehoorzaamheid hulpen/wendbaarder
- Lossere in lichaam/meer harmonie
- Beter bewegen (meer takt, regelmaat, afdruk)



(Ontwikkeling draagkracht)



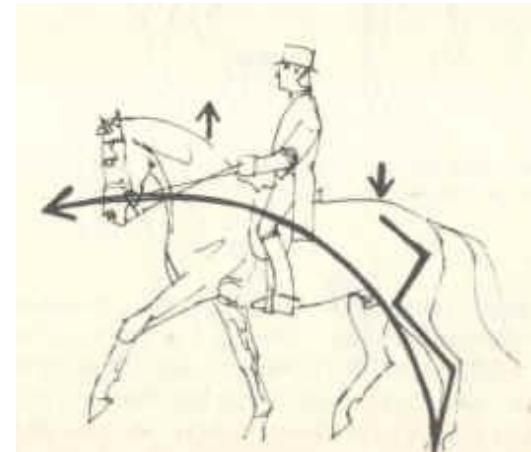
Ontwikkeling van de draagkracht door het vermeerderd buigen van de achterhand, waardoor het zwaartepunt meer richting de achterhand komt te liggen.

Praktische uitvoering (ontwikkeling draagkracht)

- Verzamelde oefening zoals eenvoudige galopwisseling, contragalop.
- Directe/verzamelende overgangen
- Zijgangen
- Door het rijden van de verzamelde oefeningen wordt de bewegingskracht van de achterhand voorwaarts en opwaarts ontwikkeld
- Relatieve oprichting (oprichting hals en hoofd in samenhang met de achterhand)

Kenmerken van ontwikkeling draagkracht

- Verhevene, gecadanceerde en uitdrukkingvolle bewegingen
- Relatieve oprichting en buiging in de spronggewrichten
- Zelfhouding
- Draagkracht en veerkracht.



Noot:

- Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat paarden die piafferen eigenlijk pas in een horizontaal evenwicht zijn. Waarschijnlijk zijn sommige paarden daarbij wel in een verzamelde evenwicht, maar je mag dit ook zien als het werken boven de aarde waarbij het gewicht alleen nog rust op de beide achterbenen.





Het goedgaande paard .



De juiste houding

- Is een paard met een swingende rug, de neus aan de loodlijn en de nek als hoogste punt.
- De hals op lengte en opwaarts gewelfd, een ondertredend achterbeen met buiging in de gewrichten
- Van achter naar voren door het lichaam bewegend met takt, ruimte en regelmaat en een elastisch verende aanleuning als gevolg



Harmonie

- https://www.youtube.com/watch?v=DcDLLxgWa_Y



Ontwikkeling van de bespiering

Van achter naar voren rijden (vanuit been naar de hand toe)

Correcte aanleuning

Variaties in houding en tempo

Regelmatig over de schouder (niet op de kop!!)



Welke spieren moeten ontwikkelen?

- Halspiieren
- Rugspieren
- Buikspieren
- Voorhandspieren
- Achterhand spieren
- En overige spieren!!!

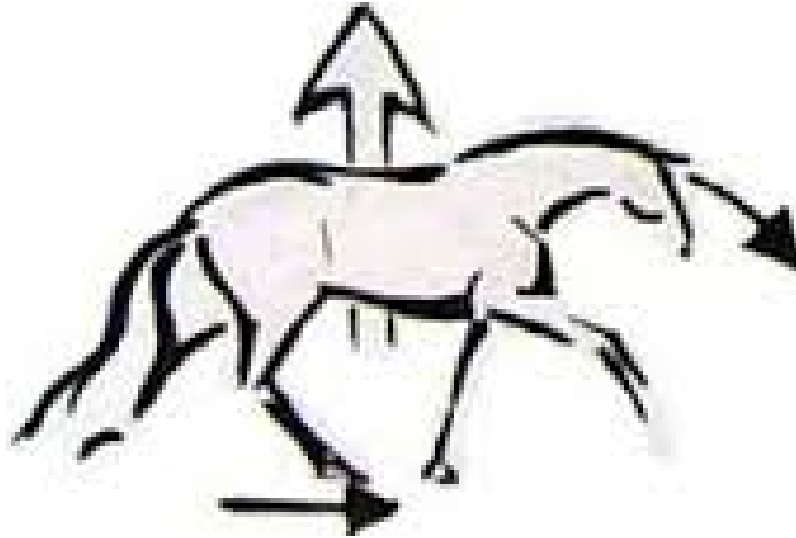


Hoe ziet dat eruit?

- Goed ontwikkelde bovenhalsspieren
- Strakkere buik
- Meer gespierde boeg en schouders
- Vollere broek en bilspieren
- Lendenen en rug zijn voller en breder.
- Bepiering van de voorbenen zijn meer ontwikkeld



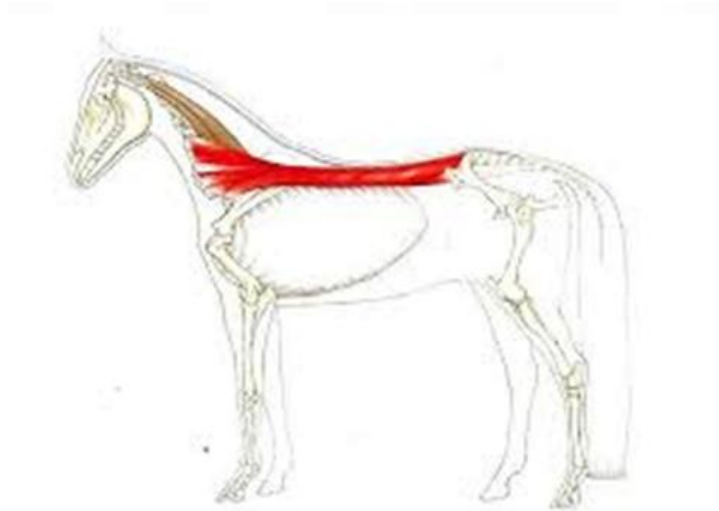
Het bandensysteem



- Zie link in wikiwijs voor ECC Werken aan het taktmatig bewegen van het paard: trainen van het paard in overeenstemming met de anatomie en fysiologie van het paard.

Rug en halsspieren

- Je hebt nu in de animatie kunnen zien hoe je het bandensysteem kunt gebruiken om de rug en de halsspieren te ontwikkelen.
- Je weet nu ook waar de lange rugspier ligt en op welke punten hij zich aanhecht (onderste halswervels en bekken.)



- Je hebt gezien dat je door het paard voorwaarts-neerwaarts te rijden, het paard sterkere rugspieren krijgt, meer boven halsspieren ontwikkelt en dat de stuwkracht in het achterbeen groter wordt. Dus de achterhand spieren ontwikkelen voor een deel gewoon mee..



Problemen in de scholing

- Te kort in de hals
- Te diep en te kort
- Niet voorwaarts willen
- Tegen het been komen
- Sterk worden in de hand
- Op de voorhand lopen
- Scheef gaan
- vluchten



Rode draad/ oplossingen

- Over de rug, recht aan 2 teugels voorwaarts rijden
- Scherper aan de (been)hulpen zetten
- Stap terug > eerst weer de ontspanning opzoeken !!
- Aanleuning/nageeflijkheid herstellen
- Zorgen voor geleidelijke opbouw



Beeldmateriaal

- Groen kennisnet: werken aan bespiering

