



Handboek

Houding en zit van de ruiter

Nienke de Wolff



DEWOLFF
—EQUESTRIAN

Dit materiaal is een uitgave van DeWolff Equestrian (DeWolff Vaulting) ter ondersteuning van de training van de ruiter.

Handboek houding & zit
© 2023
Uitgegeven in eigen beheer

Inhoud:
Nienke de Wolff
Drs. B.Y Janssen

DeWolff Vaulting
info@dewolffvaulting.com
www.dewolffvaulting.com

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Dit boek is geschreven vanuit de passie en liefde voor het paard. In de paardensport wordt er veel aandacht geschonken aan het paard, hoe hij getraind moet worden en in welke volgorde. Hier verschillen trainers natuurlijk in van mening, maar weinig trainers hebben oog voor de communicatie tussen ruiter en paard vanuit de ruiter gezien.

De houding en zit van de ruiter bepaald de inwerking op het paard en is in mijn ogen één van de grootse invloeden die je als ruiter hebt op de beweging van het paard.

Met dit boek wil ik bewustzijn creëren hoe je als ruiter bewust, maar vaak onbewust invloed uitoefent op je paard.

Ik heb jarenlange ervaring in het begeleiden van ruiters tot en met het hoogste niveau, de grand-prix. Ik geloof in het samenwerken en dus ook samenbrengen van kennis uit verschillende hoeken en dat maakt dit boek uniek. Aan dit boek hebben verschillende mensen hun kennis toegevoegd, in het bijzonder Beatrice de Wolff, tevens mijn moeder, een bewegingsspecialist & bewegingswetenschapper, zij heeft ongelooflijk veel kennis over het menselijk lichaam.

Wij wensen je heel veel plezier bij het lezen van dit boek.

Nienke de Wolff



Inhoudsopgave

H1 Inleiding houding & zit

Houding & zit	7
Onafhankelijke zit	9
Verschil in ruiters	10
Het motorisch systeem	12
Energie	14
Leervermogen paard	15
Leervermogen ruiter	17
Basishouding	19

H2 Beweging van het paard

Beweging van het paard	27
Anatomie van het paard	30
Specifieke bewegingen	33
Beweging in stap	40
Beweging in draf	42
Beweging in galop	44

H3 Ruiterhouding

Basishouding ruiter	47
Beenligging	49
Romp	51
Verschillende hulpen	53
Houding in een wending	58
Hulpen tijdens de overgangen	59
Hulpen tijdens zijgangen	60
Hulpen tijdens een halve ophouding	61

H4 Beweging van de ruiter

Beweging in stap	63
Beweging in draf, lichtrijden en doorzitten	64
Beweging in galop	68

H5 Basisanatomie

Het lichaam	70
Gewrichten	71
Bewegingsvlakken- & assen	75
Spieren	76
Bewegingsketen	80
Houding & beweging	81
Bekkenstand	83
Rompstabiliteit	84
Schouder & armen	85
Heupgewricht	86
Knie & onderbeen	87
Ademhaling	88

H6 Ruiterfitheid

Trainingsleer	90
Basismotorische vaardigheden	93

A background image showing a horse and rider in a field. The horse is dark-colored and wearing a bridle. The rider is wearing light-colored breeches and tall boots. The scene is outdoors with trees and a fence visible.

Inleiding houding & zit

Hoofdstuk 1

De inleiding in houding en zit van
de ruiter.

Inleiding houding & zit

Houding & zit

Houding en zit is een cruciaal onderdeel van het paardrijden. In mijn ogen misschien wel het belangrijkste onderdeel én een heel complex onderdeel, het hangt samen met vele factoren. Veel van deze factoren zullen we bespreken in dit boek.

De definitie van houding en zit is op te delen in twee verschillende delen, als eerst 'houding': de houding is de werking van je lichaam en de manier waarop de ruiter zijn lichaam draagt. Door het aan- & ontspannen van verschillende spieren, wordt de plaats van verschillende lichaamsdelen ten opzichte van elkaar bepaald. Daarnaast heb je de zit, die omschreven kan worden als het contact van het bekken en de binnenkant van het dijbeen met de rug van het paard.

De houding en zit zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden en worden daarom vaak als één gezien.

Om in meer harmonie te kunnen paardrijden zal je als ruiter moeten werken aan de manier waarop jij op je paard zit. Dit zit hem vaak in de kleine details. In dit boek lopen we heel veel onderdelen bij langs zodat jij een goed idee krijgt van een goede houding en zit, hoe dit te herkennen en hoe op te lossen.

Inleiding houding & zit

Om tot een goede houding en zit te komen, moet je als ruiter op verschillende vlakken ontwikkelen.

Cognitie: Als eerste moet je begrijpen wat een goede houding en zit is, hoe een menselijk lichaam werkt én hoe je paard beweegt. Wij zullen ons in dit boek dus voornamelijk richten op het cognitieve aspect. De sensorische en motorische vaardigheden dienen in de praktijk getraind te worden en kan je moeilijker uit een boek leren.

Sensoriek: Daarnaast moet je als ruiter je paard kunnen aanvoelen om een juiste respons te kunnen geven. Sensorische informatie komt binnen via het zenuwstelsel. We noemen dit ook wel het ruitergevoel. Als jij in staat bent om tijdens het rijden altijd je eigen houding en zit te beoordelen en kan reflecteren op jouw hulpen (de intensiteit & de coördinatie) dan beschik je over een uitstekend ruitergevoel.

Motoriek: Het derde aspect, zijn de motorische vaardigheden van de ruiter, ook wel de fysieke mogelijkheden om de juiste beweging uit te voeren. De fysieke prestaties die we kunnen leveren als ruiter, worden voor een groot gedeelte bepaald door de zogenaamde bewegingseigenschappen. De vijf bewegingseigenschappen zijn:

- Coördinatie
- Lenigheid
- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Snelheid

Inleiding houding & zit

Onafhankelijke zit

Een onafhankelijke zit, er wordt altijd gesproken over dat een ruiter dat dient te hebben. Dit gehele boek geeft informatie over wat een onafhankelijk zit is, en hoe jij die als ruiter kan ontwikkelen en natuurlijk waarom deze zo belangrijk is.

Een onafhankelijke zit kunnen we definiëren als een zit waarbij jij als ruiter zowel de verwachte als onverwachte bewegingen van het paard kan volgen en waardoor jij daardoor een makkelijk te dragen ruiter bent voor het paard. Een ruiter met een onafhankelijke zit is in staat om de juiste fysieke hulpen aan het paard te geven en zo optimaal te kunnen communiceren met het paard.

Fysieke eigenschappen. Zoals eerder genoemd, dient een ruiter bepaalde motorische vaardigheden te ontwikkelen om de gevraagde fysieke prestatie te kunnen leveren; de onafhankelijke houding en zit. Een belangrijke eigenschap is dynamische stabiliteit. Dit is het vermogen om te kunnen bewegen zonder de balans te verliezen. Hierbij is proprioceptie belangrijk, het vermogen om positie te bepalen van het eigen lichaam.

Balans. Een ruiter in balans, zal het voor het paard mogelijk maken om meer in balans te lopen. Andersom maakt een paard die in balans is, het makkelijker voor de ruiter om in balans te zijn.

Beweegpatroon. Iedere ruiter heeft een eigen bewegingspatroon, dit komt o.a. voort uit het feit dat iedere ruiter een andere lichaamsbouw heeft en ook verschil in ontwikkeling van basis motorische vaardigheden speelt een rol. Iedere ruiter is dus anders en dat maakt dat er geen standaard manier is van zitten op het paard.

Beweegeenheid. Zoals al eerder beschreven, zijn het paard en ruiter twee beweegeenheden die samen in balans moeten zijn. Dat wat de ruiter doet heeft effect op het paard, en dat wat het paard doet heeft effect op de ruiter. Tussen deze twee eenheden is een voortdurende uitwisseling van energie en informatie.

Inleiding houding & zit

Verskil in ruiters

Ieder mens is anders gebouwd, en zo is iedere ruiter anders. Om meer zicht te krijgen op een juiste houding en zit is het belangrijk om ook naar de ruiter an sich te kijken. Dit is niet volledig te generaliseren want iedereen is anders, maar er zijn wel wat standaarden in lichaamsbouw zoals Ectomorf, Mesomorf en Endomorf.

Er zit veel verschil in ruiters. Zo heeft iedere ruiter een andere lichaamsbouw. De één heeft langere benen, de ander juist een langer bovenlijf. Ook zit er veel verschil in het bekken en dan met name tussen mannen en vrouwen. Het is belangrijk om dit verschil mee te nemen als we het hebben over houding en zit, omdat dit natuurlijk van invloed is op de beweging van het lichaam.

Het concept van ectomorf, mesomorf en endomorf is afkomstig van de Amerikaanse psycholoog William Sheldon en verwijst naar verschillende lichaamstypes. Deze classificatie werd oorspronkelijk gebruikt om de fysieke eigenschappen van mensen te beschrijven, maar wordt ook toegepast op sporters, waaronder ruiters.

Ectomorf: Ectomorf wordt beschouwd als een lichaamstype met een slanke en lange bouw, met weinig vet en spieren. Ze hebben vaak moeite om spieren op te bouwen en aan te komen in gewicht. Ook kunnen zij problemen hebben met balans en stabiliteit.

Mesomorf: Mensen met een mesomorf lichaamstype hebben over het algemeen een atletische en gespierde bouw, met brede schouders en een smalle taille. Vanwege hun atletische bouw hebben mesomorfe ruiters vaak meer kracht en stabiliteit, wat kan helpen bij het rijden van een paard. Ze kunnen ook meer massa hebben, wat hen kan helpen een betere balans te vinden op het paard.

Endomorf. Mensen met een endomorf lichaamstype hebben over het algemeen een zachtere en rondere bouw, met meer vet en minder spieren. Endomorfe ruiters hebben vaak een hoger lichaamsgewicht.

Inleiding houding & zit

Dit zijn de drie hoofdtypen van lichaamsbouw. Het is belangrijk op te merken dat lichaamstypen slechts één factor zijn die de prestaties van een ruiter beïnvloeden. Het lichaamstype heb je van nature, iedere ruiter is vanuit dat uitgangspunt anders ontwikkeld. Ook zijn mensen niet zuiver één type, maar een combinatie waarbij één lichaamstype overheerst.

Het genetisch materiaal wat iemand mee krijgt, bepaalt voornamelijk welk lichaamstype je ontwikkelt.

Zo kan er bijvoorbeeld verschil zitten in:

- Lengte van het been t.o.v. de romp
- Lengte van het bovenlichaam t.o.v. de rest van het lichaam
- Bekkenstand en daarmee de stand van de rug

Het verschil in lichaamsbouw en effect daarvan tijdens het paardrijden wordt verder uitgediept in het hoofdstuk anatomie.

Inleiding houding & zit

Het motorisch systeem

Om als ruiter te begrijpen hoe wij ons bewegingspatroon kunnen aanpassen, moeten we eerst begrijpen hoe een beweging in ons lichaam tot stand komt. Over heel veel bewegingen denken wij niet meer na en gaan op de automatische piloot. Als jij op de fiets stapt, denk jij niet na hoe je dit moet doen. Maar zodra je aan de andere kant op je fiets wil stappen, dan moet je ineens nadenken over de beweging die je moet maken. Hier is namelijk nog geen geautomatiseerd beweegschema voor.

Het menselijk lichaam heeft een complex systeem van zenuwcellen, genaamd neurale netwerken, die verantwoordelijk zijn voor het reguleren van beweging. Een neuraal pad is een specifieke route die neuronen volgen om signalen te verzenden en te ontvangen in de hersenen en het lichaam. Je kan dat vergelijken met bijvoorbeeld een lichtknopje, als jij de schakelaar gebruikt, gaat het licht aan of uit d.m.v. het stroomdraadje wat het knopje met de lamp verbindt. Zo heeft je lichaam allemaal van dat soort verbindingen die zorgt voor aansturing van de spieren.

Wanneer we een beweging uitvoeren, begint dit proces met het ontvangen van sensorische informatie via onze zintuigen. Deze informatie wordt vervolgens verwerkt in de hersenen, waar de juiste motorische signalen worden gegenereerd en via het neurale pad naar de spieren worden gestuurd om de beweging uit te voeren.

Belangrijke structuren in de hersenen voor beweging zijn onder meer het cerebellum, dat betrokken is bij de coördinatie en precisie van bewegingen, en de basale ganglia, die helpen bij het reguleren van de start en stop van bewegingen.

Het menselijk bewegingssysteem is dus een complex netwerk van neurale paden die samenwerken om ervoor te zorgen dat we bewegingen kunnen uitvoeren en reguleren.

Inleiding houding & zit

Onbewust Een beweging die onbewust gaat, zit diep gebakken in de neurale paden. Onze hersenen zijn gewend om in bepaalde situaties op een bepaalde manier 'langs een vaste route' signalen door te geven, waardoor we ons op een bepaalde manier gedragen. Een schema noemen we dit ook wel.

Beweging veranderen is dus niet zo snel geregeld. Eerst moet de intentie er zijn om te willen veranderen en vervolgens moet er een nieuw beweegpatroon gecreëerd worden.

Als je bijvoorbeeld tijdens het rijden je bekken niet voldoende kantelt tijdens het doorzitten (waardoor je lichaam weer in andere delen van het lijf gaat compenseren), dan is dat heel lastig om dat zomaar vanuit het niets te veranderen. Dat zou misschien wel lukken als je er heel erg op gefocust bent, maar zodra je even ergens anders op let, verval je weer in je oude patroon.

Andere omgeving Een beweging aanleren in een andere omgeving is iets wat makkelijker gaat, omdat je hersenen daar nog geen vast beweegpatroon voor hebben.

Dus als jij bijvoorbeeld op een skippybal die beweging van je bekken maakt en dat heel erg vaak herhaalt, dan kan je tijdens het rijden bedenken dat je die beweging op de skippy bal gaat toepassen tijdens het rijden.

Dit zal zeker niet automatisch gaan. Maar een beweging herkennen is makkelijker voor je hersens dan een nieuwe beweging aanleren in dat specifieke beweegschema.

Beweging absorberen Tijdens het rijden ben je als ruiter constant bezig met het absorberen van de beweging die het paard je geeft. Het mooiste is dat je alle bewegingen in het bekken opvangt, dan kan de rest van je lijf wat anders doen. Als jij namelijk volledig alles in het bekken kan absorberen, ben je in staat om onafhankelijke hulpen te geven met je benen, handen en kan je ook gewichtshulpen geven. Maar 100% in het bekken absorberen is wel heel veel.

Stel je bekken absorbeert 80%, dan moet die 20% van die beweging ergens anders heen. Dan zie je vaak bewegende voeten, bewegend hoofd, of armen die op en neer meebewegen om toch de beweging van het paard te absorberen.

Nou is die 20% nog niet zo heel erg, maar stel je voor dat het 60 -40 % is, dan moet de rest van je lichaam 40% van de beweging van het paard opvangen. Dit gaat ten koste van de fijnheid van de hulpen.

Inleiding houding & zit

Energie

Eerder is al besproken dat paardrijden te omschrijven is als twee eenheden die samen één beweegenheid worden. Daarbij is er een constante uitwisseling van informatie, maar ook van energie. Het paard geeft energie door aan de ruiter en als ruiter moeten wij daar iets mee. Dit is een cruciaal onderdeel als we het hebben over absorberen van de beweging.

Een paar belangrijke dingen om te weten over de 'wet van behoud van energie':

- Energie kan van de ene vorm omgezet worden in de andere, maar verdwijnt nooit zomaar. Dit is de wet van behoud van energie. Er is voortdurende verandering van energievorm.
- De totale energie in een gesloten systeem verandert nooit! De totale hoeveelheid energie blijft gelijk

Energie kan dus niet gecreëerd worden of verdwijnen. Dit kan enkel omgezet worden. Energie kan in verschillende vormen voorkomen, bijvoorbeeld mechanische energie, chemische, thermische, akoestische maar ook statische energie.

Geen enkele atleet, paard of mens, kan meer energie gebruiken dan in het lichaam aanwezig is, in welke vorm dan ook. Maar het uitwisselen van energie gebeurt constant. Zo wordt in je lichaam bijvoorbeeld chemische energie geconsumeerd door voeding. Spieren zijn de enige weefsels die chemische energie kunnen omzetten in mechanisch energie (beweging).

Als een ruiter op een paard zit, worden zij een gekoppeld systeem, een eenheid. Elke beweging van de ruiter of van het paard kan energie tussen hun overbrengen. Dit is een complex proces waarbij verschillende natuurkundige principes een rol spelen.

Een belangrijke manier waarop energie wordt overgedragen tussen paard en ruiter is door de beweging van het paard. Wanneer het paard beweegt, zal zijn lichaam een reeks kinetische energietransformaties doormaken. In eerste instantie zet het paard chemische energie uit voedsel om in kinetische energie, die zorgt dat het paard kan voortbewegen. Terwijl het paard beweegt, genereert het krachten die weer inwerken op het lichaam van de ruiter. Andersom geeft de ruiter ook energie door aan het paard, door bijvoorbeeld gewichtsverplaatsing of druk geven op teugels.

Inleiding houding & zit

Leervermogen van het paard

Naast het uitwisselen van energie, wisselen wij ook steeds informatie uit met het paard. We communiceren door middel van het geven van hulpen. Als wij als ruiter een bepaalde hulp geven, verwachten wij daar een specifieke reactie op. Om dat principe te begrijpen en daar invloed op te hebben, zullen we in moeten gaan op ons eigen vermogen om te leren, maar ook begrijpen hoe een paard leert.

Operante conditionering. Een hulp kan je zien als een vraag die gesteld wordt aan het paard. We conditioneren paarden om op bepaalde manier te reageren op bepaalde stimulansen (hulpen), Pavlov heeft de operante conditionering ontwikkeld. Dat is een van de meest gebruikte manieren om te leren en is ook voor paarden een van de belangrijkste manieren van leren. Deze manier van conditioneren treedt op wanneer er een associatie plaatsvindt tussen een prikkel en een reactie.

Leerkwadrant Het leerkwadrant is bij paardrijden van toepassing. Als jij een hulp geeft, bijvoorbeeld je geeft een beenhulp en het paard reageert goed, dan haal je je been weg, negatieve bekrachtiging. Het paard krijgt daardoor een beloning en zal weten dat hij/zij het goed doet. Maar als jij iedere pas been geeft, dan zal het paard daar niet meer op reageren, omdat hij gewend geraakt is aan deze stimulus.

Tijdens het rijden wordt er ook wel eens gezegd: het paard is dood voor het been. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld bepaalde druk op een teugel. Als die druk er contant is, dan zal het paard er niet meer op reageren en zal de stimulus anders van aard moeten zijn: bijvoorbeeld meer druk of minder druk om een nieuwe prikkel te geven aan het paard.

Alles wat wij doen, heeft invloed op het paard. En dát is precies wat wij willen. Maar om altijd het juiste antwoord te krijgen, moeten ruiters in staat zijn om precies te weten welke vraag ze stellen. Om te kunnen beoordelen of dit juist is.

Inleiding houding & zit

Positief bekrachtigen. Positief bekrachtigen is het toevoegen van iets waardoor het paard een positieve associatie krijgt waardoor het gedrag herhaald zal worden. Je kan hierbij denken aan belonen, een wortel geven etc.

Negatief bekrachtigen. Negatief bekrachtigen is het weghalen van iets waardoor het paard een positieve associatie krijgt waardoor het gedrag herhaald zal worden. Je kan hierbij denken aan been geven en je been weghalen als het paard reageert. Dit geldt natuurlijk voor alle soorten druk.

Positief straffen. Positief straffen is het toevoegen van iets waardoor het paard een negatieve associatie krijgt en het meer waarschijnlijk is dat het gedrag niet herhaald zal worden. Zoals bijvoorbeeld het gebruik van de zweep of stem verheffing

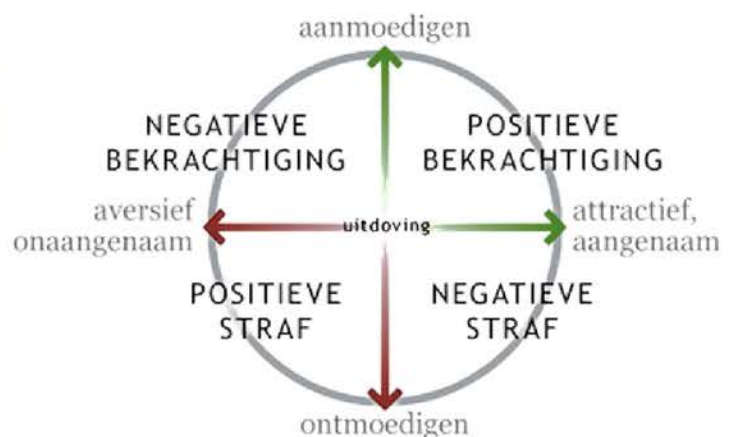
Negatief straffen. Deze vorm wordt niet gebruikt bij paarden, maar zou bijvoorbeeld betekenen: weghalen van voedsel.

Extinctie. Dan is er nog een vijfde 'vorm' van operationeel conditioneren en dat is extinctie. Hiermee wordt uitdoven bedoeld. Extinctie bij paardrijden verwijst naar een term uit de leertheorie die verwijst naar het proces waarbij een bepaald gedrag van een paard langzaam verdwijnt als het niet langer wordt versterkt door de ruiter. Extinctie kan optreden wanneer een ruiter herhaaldelijk hulpen geeft, zonder daar een beloning tegenover te zetten. Het paard stopt dan met reageren.

Het proces van extinctie kan echter moeilijk zijn voor zowel het paard als de ruiter, omdat het paard kan proberen het gedrag te blijven vertonen in de hoop dat het de beloning terugkrijgt. Dit kan resulteren in verzet, frustratie en stress bij het paard, evenals een toename van de druk van de ruiter om het gedrag te onderdrukken.

Het is belangrijk dat ruiters zich bewust zijn van de mogelijkheid van extinctie en het effect ervan op het paard. Vaak is dit een proces wat niet bewust gebeurt, maar wat er insluipt.

Een voorbeeld is bijvoorbeeld een ruiter die iedere pas per ongeluk been geeft, iedere keer als het paard harder gaat dan wordt het paard gestopt omdat de ruiter dat niet wil. Dit is een vorm van extinctie, het paard zal op een gegeven moment niet meer reageren op deze kleine beenhulp. Wil je als ruiter wél dat het paard voorwaarts gaat, dan zal je een grotere hulp moeten geven om toch door te kunnen komen.



Inleiding houding & zit

Leervermogen van de ruiter

Als ruiter willen wij ons steeds verbeteren, een betere ruiter worden voor ons paard. Daarom zullen wij als ruiter moeten blijven leren, blijven bijsturen om steeds een stukje dichterbij de verfijning te komen. Om dit proces beter te begrijpen én daar invloed op te kunnen hebben, gaan we kijken hoe wij als mensen leren.

Tijdens het trainen van de juiste houding en zit, werkt het aanleren in vier verschillende fases (Maslow 1954).

Onbewust onbekwaam De eerste fase is onbewust onbekwaam, dat wil zeggen dat je als ruiter niet bewust bent van het feit dat je bepaalde hulpen niet goed onder controle hebt of dat je bepaalde gedragingen hebt tijdens het rijden die onbewust van invloed zijn op het gaan van je paard. Denk bijvoorbeeld aan een ruiter die elke pas heen geeft, zónder dat de ruiter dat doorheeft en bewust doet.

Bewust onbekwaam Dan kom je in de fase bewust onbekwaam. Dat is het moment dat jij als ruiter bewust wordt dat je iets mist, niet goed doet, dat je gaat herkennen dat je het doet. Bijvoorbeeld de ruiter die gaat herkennen dat hij elke pas heen geeft.

Bewust bekwaam Als je bepaalde handelingen dan gaat trainen en gaat toepassen kom je in de fase bewust bekwaam. Als jij bijvoorbeeld als ruiter in staat bent om je benen 'stil' te houden, en dus geen been te geven, maar je moet er nog wel heel erg over nadenken.

Onbewust bekwaam De laatste en vierde fase is onbewust bekwaam, dat is het moment dat jij als ruiter niet meer na hoeft te denken over die specifieke aansturing van je benen. Omdat je daar niet meer over na hoeft te denken, want het gaat automatisch, dán is er weer tijd en ruimte om bezig te zijn met een ander aspect van je houding en zit.

Communicatie met het paard. Als we gaan paardrijden draait alles om een goede communicatie tussen paard en ruiter. Hoe verder de opleiding van het paard, hoe meer we streven naar verfijning van de hulpen. Als ruiters de verfijning op gaan zoeken met hun houding in zit, is dat tweeledig. Enerzijds willen we dat het paard op onze kleine hulpen reageert, anderzijds zal het paard ook op kleine onbedoelde hulpen gaan reageren.

Inleiding houding & zit



Aanleren nieuwe handeling

Houding en zit heeft niet alleen een functie in de harmonie met het paard, maar het is ook vaak iets wat als eerste opvalt, het is zichtbaar en zorgt er voor dat jij, het jurylid of de trainer een eerste indruk vormt van de ruiter. Een ruiter wat fijn en in harmonie op het paard zit, is niet alleen prettig voor het paard en de ruiter zelf, maar het geeft ook een mooi beeld.

Wij zijn van mening dat je houding en zit ook voor een groot deel de kwaliteit van de ruiter bepaalt. Want hoe onafhankelijker jouw zit is en hoe meer jij mee kunt gaan in de bewegingen van je paard, hoe beter jij in staat bent je paard te trainen. Het goede nieuws is dat je houding op het paard heel goed trainbaar is en door kleine aanpassingen al een wereld van verschil kan maken voor je paard, hoe hij zich onder jou kan bewegen.

Des te meer reden om daar veel aandacht aan te besteden en aan te blijven werken. Niemand wordt geboren met een perfecte houding en zit, maar ook al zou dat zo zijn, dan gaat dat alsnog verloren als je er niet genoeg aandacht aan besteed. Het blijft dus altijd een aandachtspunt van de ruiter.

Inleiding houding & zit

Basishouding

Een goede basishouding is belangrijk tijdens het rijden. We hebben al veel geschreven over de anatomie van de ruiter, hoe paarden en mensen leren en over energie. In dit boek gaat het over houding en zit van de ruiter, wat is nou die basishouding van de ruiter in het zadel?

Iedere ruiter is anders, ieder paard is anders en ieder zadel is anders. Dit alles heeft invloed op de houding en zit van de ruiter. We spreken daarom van een basishouding, een uitgangspunt voor een functionele houding. Dit is niet te generaliseren aangezien iedere ruiter een ander lichaam heeft. Vanuit deze basishouding kan er per ruiter weer aanpassingen gedaan worden om het zo functioneel te maken voor die specifieke combinatie.



***Perfekte houding** Als ruiter streven we vaak naar de perfecte houding, wij spreken liever over een functionele houding. Een houding waarbij je de omstandigheden optimaal maakt voor je paard en voor jezelf om optimaal te kunnen bewegen. Bij een functionele houding ben je als ruiter in staat om je hulpen te verfijnen.*

Als je kijkt naar een goede houding in het zadel dan zijn een paar punten erg belangrijk:

- De ruiter zit in het midden in het zadel, in het diepste punt
- Het bekken staat in een neutrale stand
- De zitbeenknobbels voel je in het zadel

Inleiding houding & zit

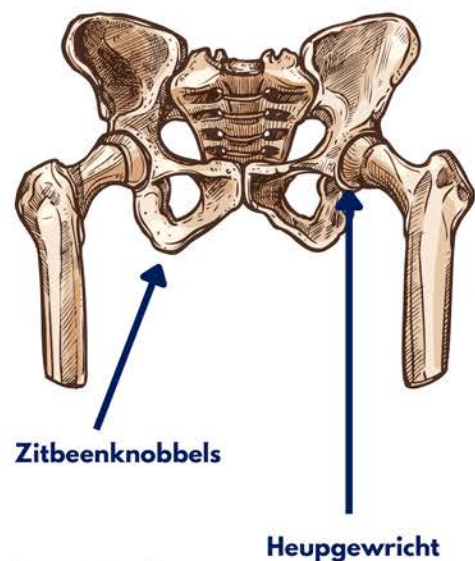
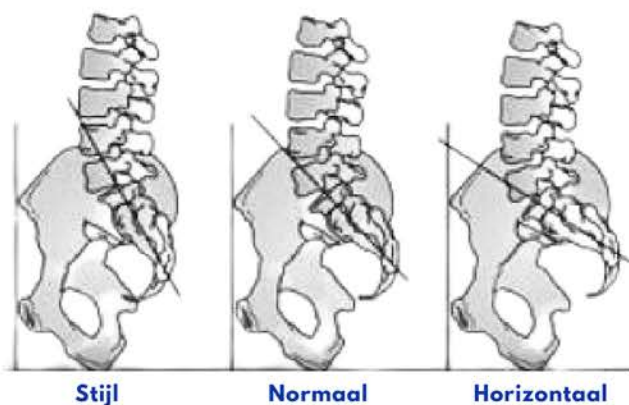
Neutrale stand bekken

Kantel je bekken eens helemaal voorover, dan rol je over de zitbeenknobbels heen, Vervolgens kantel je het bekken helemaal achterover, dan rol je weer over de zitbeenknobbels heen. In het midden heb je de neutrale stand van het bekken. Alleen dan is het mogelijk om contact te maken met je zitbeenknobbels. Als je bekken in een neutrale positie staan, dan zou je een rechte lijn moeten kunnen trekken van je oor, naar je schouder gewricht, heupgewricht en enkel als een ruiter in het zadel zit. Er zijn verschillende bekkenstanden die een mens kan hebben.

Wervelkolom

Als ruiter wil je een neutrale positie van de wervelkolom hebben, zodat deze kan fungeren als schokbreker.

Een wervel kolom heeft een S-vorm van zichzelf, d.w.z. de onderrug is licht hol, de bovenrug licht bol. Veel ruiters die rechtop willen zitten, overstrekken de wervelkolom waardoor deze niet meer in staat is om de beweging van het paard op te vangen, omdat deze te star wordt. De wervelkolom verliest daardoor zijn soepelheid en daarmee ook zijn schokdempende eigenschap. Bij een hoge spierspanning in de rompspieren krijg je ook een stuggere wervelkolom.



Een neutrale bekkenstand is natuurlijk voor een ruiter het meest ideaal. Er zijn twee bekende houdingen in het zadel die te maken hebben met een afwijkende bekkenstand. Hiermee bedoelen we de stoelzit en de vorkzit of spreidzit. Bij een stoelzit heeft de ruiter het bekken juist te ver achterover gekanteld en bij een vorkzit, heeft de ruiter het bekken voorover gekanteld. Beide houdingen worden uitgebreider besproken.

Inleiding houding & zit

Benen en voeten

Je benen horen om je paard heen te liggen, waarbij je in het zadel contact houdt met je paard en via je bovenbeen, knie en kuit contact maakt met het paard. Het been hoort niet slap te hangen, maar een ontspannen aanspanning is nodig om optimaal te kunnen bewegen. Je kan denken dat je om het paard heen staat.

Veel ruiters horen: druk je hakken uit. Maar zodra jij als ruiter je hakken uit gaat duwen, komt er veel spanning op je been, je enkelgewricht blokkeert en de vering is uit je been. Je voeten moeten met het breedste gedeelte van de voet in de stijgbeugel 'hangen'. Een ruiter dient het lichaamszwaartepunt precies boven de stijgbeugels te hebben.



Testje: Ga maar eens staan en trek je tenen op zodat je alleen contact met de grond hebt met je hiel. Loop nu maar eens heen en weer. Je zal merken dat er ook veel minder beweging in het kniegewricht zit.

Bovenlichaam

Het bovenlichaam moet een zekere aanspanning hebben, dynamische stabiliteit noemen we het ook wel. Hierbij spannen om de beurt de buikspieren en de rugspieren aan. Op die manier kan je er voor zorgen dat je je balans kan bewaren en de beweging van het paard kan absorberen. Als het bovenlichaam geen ontspannen aanspanning heeft, is de ruiter altijd te laat om bewegingen op te vangen van het paard. Je spieren zijn dan niet alert en dus niet klaar voor actie. Dit zal je vooral merken als het paard een plotselinge beweging maakt.

Armen

De schoudergordel dient neutraal over de ribbenkast heen te hangen. Waarbij het schoudergewricht en de elleboog mee kunnen bewegen met het paard. Stabiliteit kan een ruiter uit de schoudergordel halen als de schouderbladen een fractie naar beneden worden aangespannen en de schouders goed opzij wijzen, waardoor de schouderbladen goed aansluiten tegen de ribbenkast. Het is alleen mogelijk om de armen op de juiste positie te laten hangen als het bovenlichaam voldoende stabiel is.

Inleiding houding & zit

Hoofd

Je hoofd balanceert boven je romp en is via je nek verbonden met je bovenlijf. Om je hoofd mooi op zijn plek te houden is het vaak nodig je kin een beetje in te trekken richting je borst en je nek lang te houden, zonder deze vast te zetten. Dit kan alleen als je rug soepel gestrekt is.

Opgericht zitten

Opgericht zitten wordt vaak gezien als overstrekken van de rug, maar daardoor blokkeert de beweegketen. Om de juiste oprichting te hebben in de bovenlijn, moeten het bekken in de neutrale stand staan, de schouders laag zijn en mooi om de romp heen liggen. Om dan dat laatste stukje oprichting te krijgen waar ruiters vaak naar op zoek zijn, is het enkel nodig voor sommige ruiters om de onderste rib iets naar voren te brengen (niet omhoog want dan krijg je een holle onderrug). Andere ruiters met een andere voorkeurszit moeten juist de rug alleen maar langer maken om iets meer strekking uit te stralen.



Tip: Door die rib iets naar voren te brengen krijg je een mooie natuurlijk oprichting, maar heb je nog een functionele houding om je paard te kunnen volgen.

Veelvoorkomende problemen

- Stoelzit of vorkzit
- Knikkend hoofd en onrustige armen
- Wiebelende benen
- Opgetrokken schouders
- Uitgedrukte hakken & strakke benen

Deze problemen komen vaak voort uit een bekkenstand die niet correct is of bepaalde spiergroepen die niet sterk genoeg zijn, waardoor de ruiter niet meer in staat is de beweging volledig te absorberen en daardoor elders in het lijf gaat compenseren. De stoelzit en vorkzit zullen we in dit hoofdstuk behandelen. De andere problemen komen later in het boek aan de orde.

Inleiding houding & zit

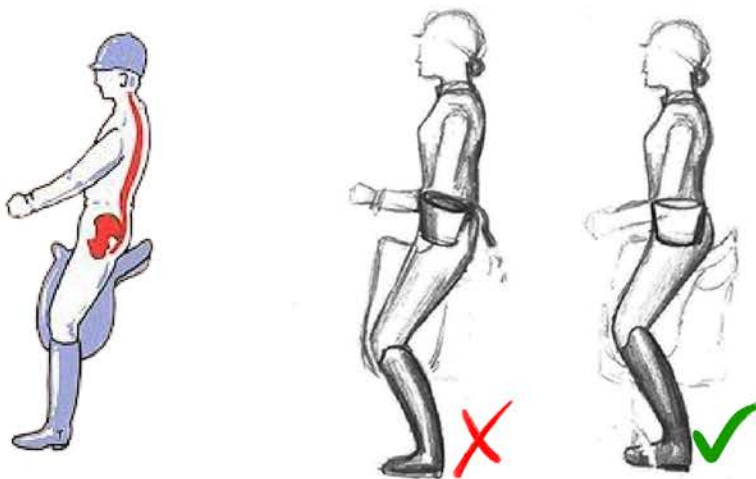
Stoelzit

Eerder is uitgelegd dat de bekkenstand het centrum is van de houding en zit. Je kan je daarom voorstellen dat het bekkenstand een grote invloed heeft op het rijden. Een van die veel voorkomende problemen is het hebben van een stoelzit. Een stoelzit heeft de kenmerken:

- Bekken in retroflexie
- Benen naar voren
- Bolle bovenrug

Een bekken wat in retroflexie staat zal niet goed de schokken kunnen absorberen, bijvoorbeeld tijdens het doorzitten of in de galop. Doordat de beweging niet opgevangen kan worden in het bekken, zal die beweging elders in het lichaam opgevangen moeten worden, dit wordt dan vaak gedaan door klemmen of knijpen om er toch maar voor te zorgen dat de ruiter in het zadel kan blijven. Vanzelfsprekend zal bij een paard met weinig beweging of een met een hele stille rug de beperking van het bekken minder negatieve invloed hebben, omdat er minder beweging op te vangen is.

Doordat een ruiter inzakt en de schoudergordel zijn functie verliest, zal de aansturing van de armen minder zijn. Waardoor de ruiter zich sneller zal vasthouden aan de teugels van het paard.



Inleiding houding & zit

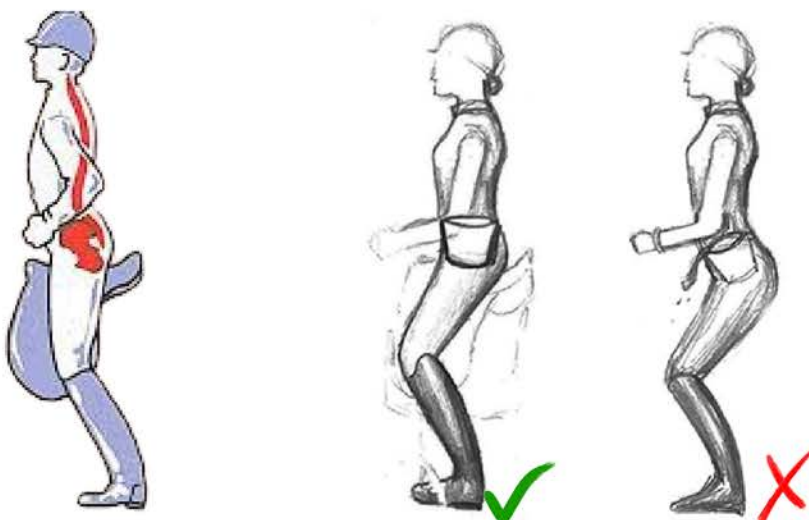
Vorkzit

Het tegenovergestelde van een stoelzit, is een vorkzit of spreidzit. Deze houding is te herkennen aan:

- Bekken in anteflexie
- Benen zijn achter het zitvlak
- Holle onderrug

Doordat het bekken te ver voorover gekanteld staat, zal de onderrug automatisch hol worden. Hierdoor verlies je als ruiter weer de schokdemping in de rug. Doordat het bekken voorover kantelt, zal het paard minder bewegingsvrijheid hebben vanuit zijn schoft. Als ruiter blokkeer je de opwaartse beweging. Hiermee druk je het paard naar de grond toe, waardoor hij nauwelijks meer zijn achterhand onder kan brengen. Vaak voel je dit ook terug in de aanleuning, het paard zal tegen de hand zijn omdat de ruiter niet zacht mee kan bewegen met het paard.

Tip: Zorg ervoor dat je precies op je zitbeenknobbels zit, als je bovenlichaam verticaal én zich precies boven het bekken bevindt, zal je makkelijker je benen onder je kunnen plaatsen.



Inleiding houding & zit

Invloed van het zadel

Het zadel heeft uiteraard een grote invloed op je houding en zit bovenop je paard. Het kan je helpen, maar het kan je ook belemmeren. Ieder lichaam is anders, zowel die van de ruiter als die van het paard. Zo heeft iedere ruiter en ieder paard behoefte aan een ander type zadel.

Iedere ruiter is anders, ieder paard is anders en ieder zadel is anders. Dit alles heeft invloed op de houding en zit van de ruiter. We spreken daarom van een basishouding, een uitgangspunt voor een functionele houding. Dit is niet te generaliseren aangezien iedere ruiter een ander lichaam heeft. Vanuit deze basishouding kan er per ruiter weer aanpassingen gedaan worden om het zo functioneel te maken voor die specifieke combinatie.

Als je kijkt naar een goede houding in het zadel dan zijn een paar punten erg belangrijk:

- De ruiter zit in het midden in het zadel, in het diepste punt
- Het bekken staat in een neutrale stand
- De zitbeenknobbels voel je in het zadel

Een zadel kan bijvoorbeeld de ligging van je been veranderen, als een zweetblad verder naar voren staat dan handig is voor jou, zal je door het zadel in een verkeerde positie geduwd worden. Een zadel met veel wrong kan heel goed helpen bij een juiste houding en zit, maar als het zadel jou niet past, werkt het juist averechts.

A dark horse with white leg wraps is running in a paddock. The horse is in motion, and the background shows trees and a fence. The image is overlaid with a semi-transparent white box containing text.

Beweging van het paard

Hoofdstuk 2

De inleiding in de beweging van het
paard in relatie tot de ruiter.

Beweging van het paard

Beweging van het paard

Paardrijden is een samenspel van de beweging van het paard en die van de ruiter. Als ruiter streven wij ernaar om het paard dusdanig te trainen dat het paard beter in staat is om ons te dragen en beter in staat is om het gevraagde uit te kunnen voeren, met inachtneming van de natuurlijke beweging van het paard. Om dit toe te kunnen passen, zullen wij als ruiter eerst de kennis moeten hebben van de natuurlijke beweging van het paard, om te begrijpen hoe de ruiter zal moeten bewegen in de verschillende gangen en oefeningen.

Het bewegingsapparaat van het paard is een complex geheel van systemen zoals spieren, botten en gewrichten die worden bestuurd door het centraal zenuwstelsel. Deze aansturing zorgt voor een goed gecoördineerde beweging van het paard. Biomechanisch gezien, houdt beweging in dat alle segmenten van het lichaam en de ledematen in ritmische en automatische patronen worden bewogen, deze patronen vormen de verschillende gangen.

Er bestaat een grote diversiteit van bewegingspatronen, die zorgen voor het onderscheid tussen bijvoorbeeld stap, draf en galop, de drie basisgangen van een sportpaard.

Deze corresponderen met resp. vier-, twee en drietakt gangen. Dit komt overeen met het aantal voetstappen wat gehoord kan worden tijdens elke stap.



Beweging van het paard

De gangen worden onderscheiden in o.a. symmetrische en asymmetrische gangen. Symmetrische gangen zijn gangen waarbij de staplengte van zowel de linker als rechterkant van de voor- en achterbenen even lang duren en even groot zijn. Zoals bij de stap en de draf.

Vanzelfsprekend zijn asymmetrische gangen dus gangen waarbij de beenzetting links en recht niet gelijk is qua lengte en duur. Een asymmetrische gang is bijvoorbeeld de galop.

Stap

Stap is een viertakt-gang. Het is de gang met de laagste snelheid, maar één van de meest complexe gangen. Er is een grote overlap tussen de standfasen van de verschillende ledematen. Ook heeft de stap geen zweefmoment. In stap roteert de romp van het paard om de mediale-laterale as (van de linker naar de rechterkant van het paard) als gevolg van het afwisselend op en neer bewegen van het craniale en caudale deel van de romp.

Draf

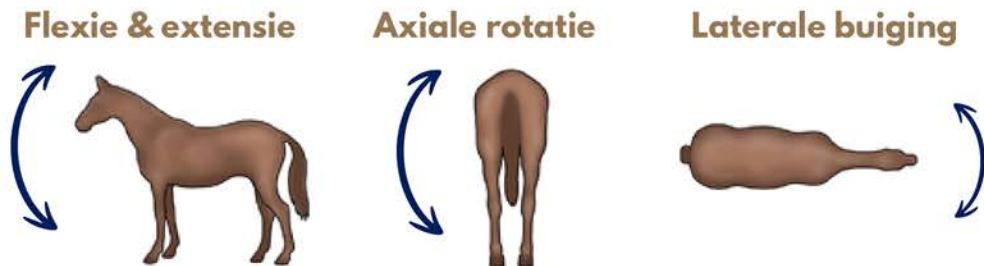
Draf is een tweetakt gang die symmetrisch en diagonaal is. Doordat draf een diagonale beweging heeft in de ledematen, leidt dat tot gelijktijdige bewegingen van de craniale en caudale delen van de romp.

Galop

Galop is een drie-takt gang die asymmetrisch is. Daarbij zijn er twee mogelijke sequences: de linker en de rechter galop. De beweging in de romp en in de ruggengraat is van belang voor de zit van de ruiter. De overheersende beweging van de rug tijdens de galop is flexie en extensie. Als deze goed gebruikt wordt, kan de paslengte tijdens de zweeffase worden vergroot en kan het paard een grotere afstand afleggen in kortere tijd. Naast flexie en extensie, heeft de wervel kolom ook de mogelijkheid van laterale buiging en axiale rotatie. Deze drie rotaties karakteriseren samen de beweging van de wervelkolom van het paard.

In galop roteert de romp van het paard om de mediale-laterale as als gevolg van het afwisselend op en neer bewegen van het craniale en caudale deel van de romp.

Beweging van het paard

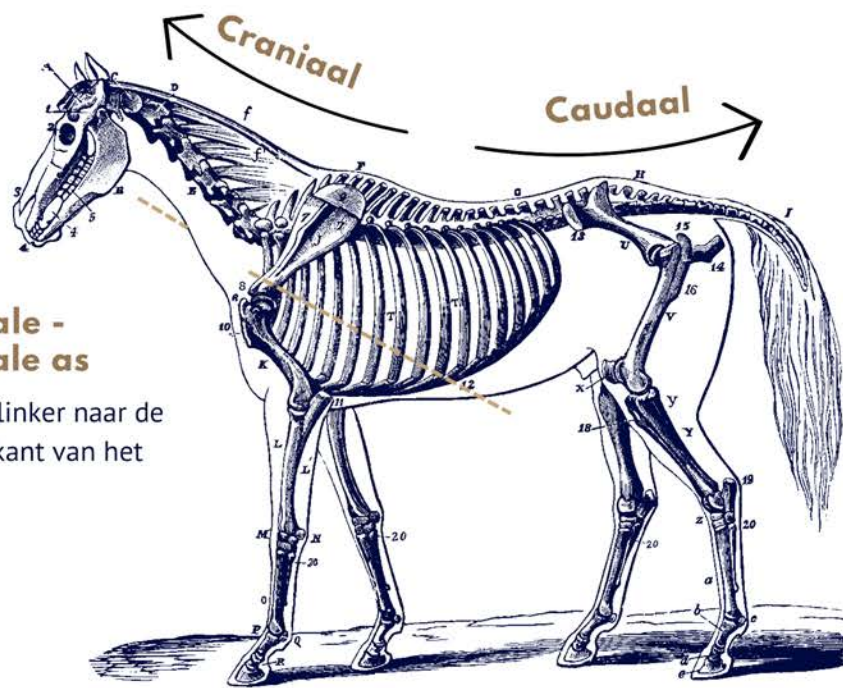


Terminologie

Caudaal	Richting de staart
Craniaal	Richting het hoofd
Extensie	Strekking van een gewricht
Flexie	Buiging van een gewricht
Laterale buiging	Het zijdelings buigen van het lichaam, zoals linker buiging

Mediale - laterale as

Van de linker naar de rechterkant van het paard

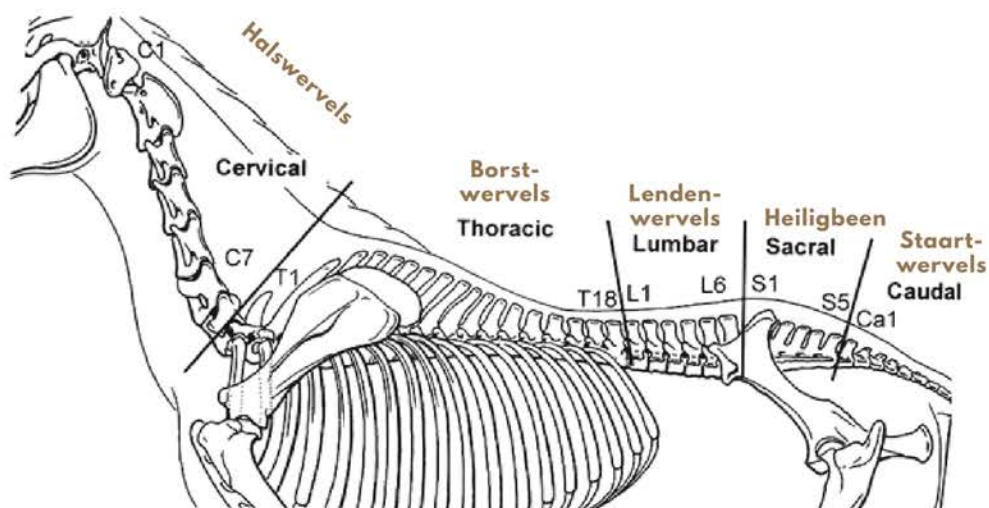


Beweging van het paard

Anatomie van het paard

Een klein stukje basisanatomie is nodig om te begrijpen hoe een paard beweegt en welke delen van het paardenlichaam bewegen als een paard in beweging komt. Als we het hebben over de beweging van het paard zul je als eerste aan de benen denken. De benen van het paard zorgen er natuurlijk voor dat het paard in beweging komt, maar daar is uiteraard meer voor nodig dan alleen de vier benen van het paard.

Zoals je hieronder kunt zien bestaat de wervelkolom van het paard uit 7 halswervels, 18 borstwervels, 6 lendenwervels, heiligbeen (5 vergroeide staartwervels) en daarna nog 15-18 staartwervels. De benen van het paard zitten vast aan deze wervelkolom door middel van gewrichten, spieren, pezen en banden en zo zul je niet verbaasd zijn dat beweging van de benen ook beweging van de wervelkolom en de bijbehorende spieren met zich mee brengt. Aangezien het een aaneengeschakelde keten is zul je beweging van de achterbenen terugzien en voelen aan het hoofd van het paard, de mate waarin is afhankelijk van de gang van het paard.



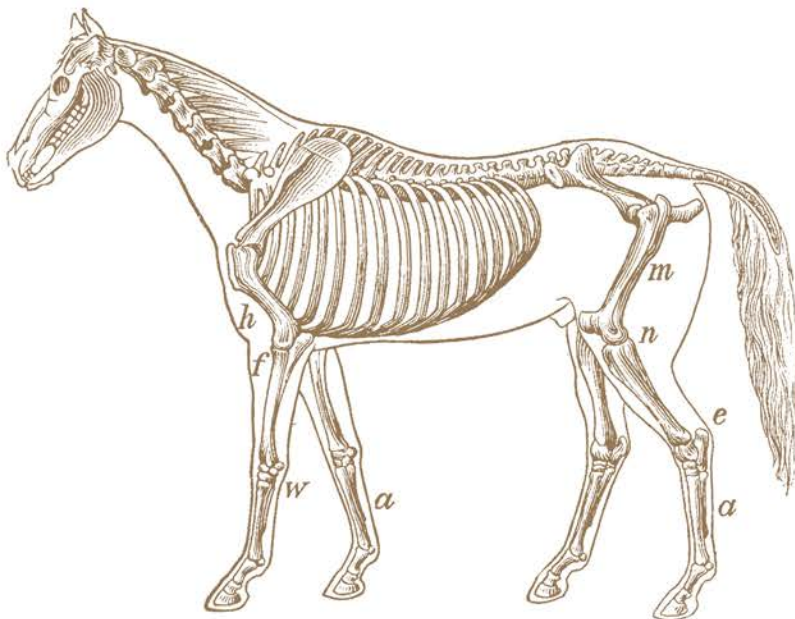
Bron: Rhodin, Marie. (2008). A Biomechanical Analysis of Relationship Between the Head and Neck Position, Vertebral Column and Limbs in the Horse at Walk and Trot.

Beweging van het paard

Anatomie van het paard

De plaats waar het zadel op de rug van het paard ligt, en dus waar de ruiter op het paard zit, is meer boven de voorhand dan de achterhand.

Van nature dragen paarden meer gewicht op de voorhand en daar komt het gewicht van de ruiter nog bij tijdens het rijden. Als de ruiter het paard in zijn voorkeurshouding laat lopen, dan zal zijn voorhand te zwaar belast worden. De ruiter is verantwoordelijk om het paard dusdanig te trainen dat het paard in staat is de ruiter te kunnen dragen en dat het paard door de training zijn natuurlijke manier van bewegen verbeterd en versterkt. Dit komt terug in het trainingskala van het paard, waar in dit boek verder niet op ingegaan wordt.



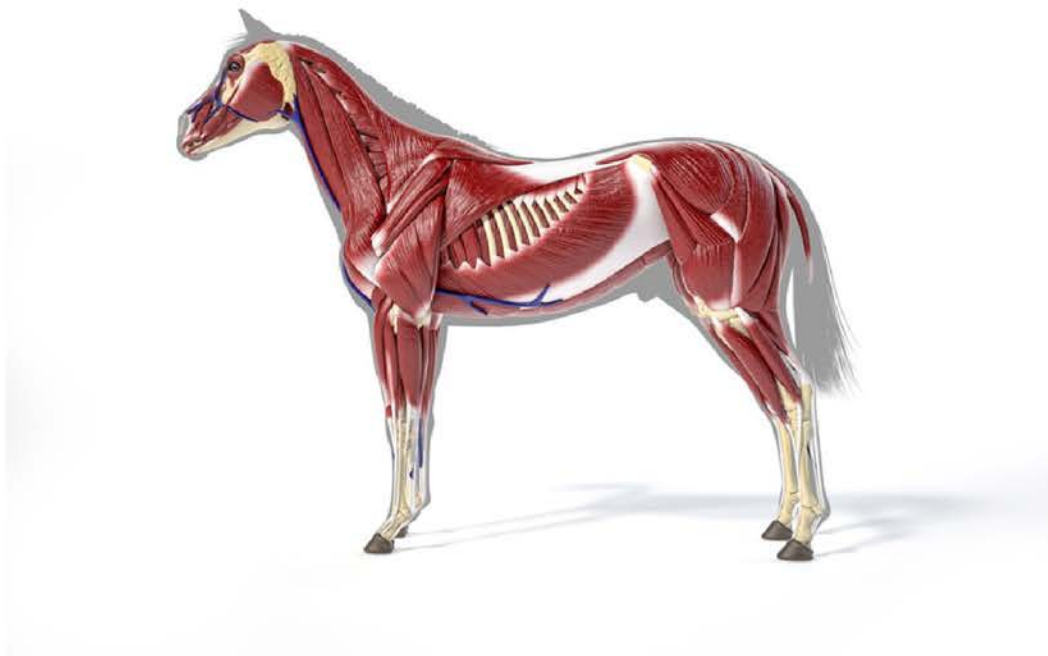
Om het mogelijk te maken voor een paard meer gewicht naar de achterhand te verplaatsen is het noodzakelijk dat een paard zijn buikspieren gaat aanspannen. Je zult zien dat als een paard deze spieren aanspant, hij zijn bekken kan kantelen en daardoor zijn rugspieren langer maakt. De wervelkolom en de lange rugspier (m. longissimus dorsi) bollen op en mede hierdoor kan de voorhand rijzen en wordt er meer gewicht door de achterhand gedragen. Zo willen we dat een paard van een neerwaartse horizontale balans (meer gewicht op voorhand), via horizontale balans (gewicht evenredig verdeeld over voor- en achterhand) naar een opwaartse horizontale balans gaat (meer gewicht op achterhand).

Een paard kan alleen zijn optimale balans vinden en behouden als de ruiter volledig mee kan gaan in de beweging van het paard en zelf onafhankelijk in balans kan blijven.

Beweging van het paard

Naast de horizontale balans willen we ook graag dat het paard in een verticale balans loopt. Dit betekent dat een paard evenveel gewicht draagt op zijn linker benenpaar als op zijn rechter benenpaar en dat het paard spoort. Ieder paard heeft wel een voorkeurskant, net als iedere ruiter en dus zal een paard niet uit zichzelf zijn verticale balans veranderen. Een paard in horizontaal en verticaal evenwicht verdeeld zijn gewicht goed en dan is het risico op blessures minder.

Zoals te zien is op de afbeelding, is dat het paardenlichaam uit heel veel spieren is opgebouwd, alleen de bovenste spieren zijn zichtbaar, daaronder zitten nog vele grote en kleinere spieren. Wat het paard verschillend maakt van de mens is dat het voorbeen alleen met spieren en banden vastzit aan het lichaam. Een sleutelbeen, zoals mensen dat hebben, ontbreekt. Dit is één van de redenen waarom een ruiter het gewicht zoveel mogelijk van de voorhand af wil hebben. Door dat de stabiliteit van de botstructuren ontbreekt in die verbinding, komt het vooral aan op de spieren en banden wat gevoeliger is voor compensaties en dus eventuele blessures.



Beweging van het paard

Specifieke bewegingen

Het is belangrijk voor ruiters om te begrijpen hoe het paard precies onder zich beweegt, zo kan de ruiter beter begrijpen waarom hij of zij bepaalde bewegingen moet maken in de verschillende gangen. In dit hoofdstuk gaan we wat dieper in op de specifieke bewegingen van bepaalde lichaamsdelen van het paard.

Als een paard in beweging wil komen zal hij zijn zwaartepunt wat naar voren moeten brengen. Vervolgens zullen de benen moeten gaan bewegen, anders valt hij om. Als een been van het paard naar voren beweegt noemen we dat protractie, de achterwaartse duw wordt retractie genoemd. Deze beweging van de benen verandert vlak voordat het been de grond raakt. Het been remt als het ware al een beetje af voordat het de grond raakt. Door de voortstuwende beweging van de benen gaat het paard naar voren.

Het achterbeen

Als het paard zijn achterbeen naar voren brengt, begint deze beweging in de heup. Door het samentrekken van de spieren aan de voorzijde van het achterbeen, kan het achterbeen buigen, wordt het opgetild en voorwaarts gebracht. Heup-, knie- en spronggewricht zijn dus gebogen. De spieren aan de achterzijde van het been moeten rekken om de beweging mogelijk te maken. Vlak voordat het paard zijn achterbeen op de grond zet gaat het been in retractie. Het been wordt recht gemaakt en het lichaam van het paard wordt er als het ware overheen geduwd. De spieren aan de achterzijde van het been trekken samen en heup, knie en sprong strekken daardoor en het bekken komt weer recht te staan. De spieren aan de voorzijde van het been moeten nu rekken om de beweging mogelijk te maken.



Protractie

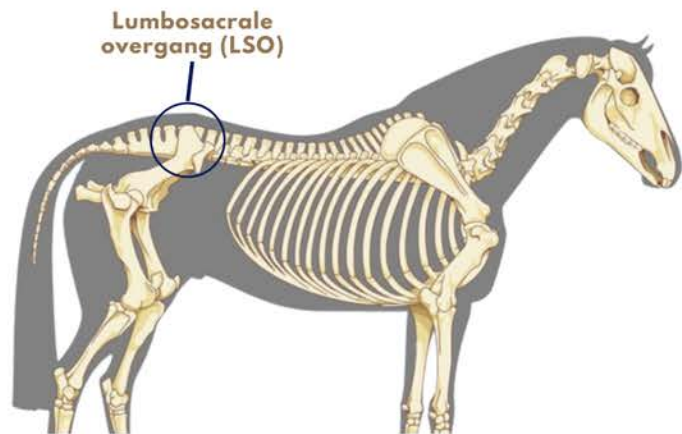


Retractie

Beweging van het paard

De buikspieren van het paard werken mee in de protractie van het achterbeen en maken het mogelijk dat het achterbeen verder onder de massa kan komen. Hoe verder het achterbeen onder de massa komt, hoe meer het bekken kantelt, hoe meer kracht er vanuit de strekkers moet komen om het paard over het been heen te stuwen en hoe meer beweging er dus wordt doorgegeven aan de wervelkolom van het paard. Doordat de wervelkolom van het paard een aaneengeschakelde keten is zul je dit dus terug voelen in je zit en in hand tijdens het rijden.

Kanteling van het bekken ontstaat vanuit de lumbosacrale overgang. Deze kanteling is niet groot en als je naar de basisgangen kijkt voornamelijk in de galop omdat dan beide achterbenen tegelijk naar voren worden gebracht tijdens het zweefmoment.



Als er ergens in de wervelkolom een blokkade zit kan de beweging niet vloeiend doorgegeven worden. En dit heeft betrekking op de hele wervelkolom van kaak tot staart. Een paard gaat dan compenseren in zijn lijf en dat zal op den duur tot blessures leiden.

Dit kantelen van het bekken van het paard, is terug te voelen in je zit. Op het moment dat het paard zijn bekken kantelt, zal jij als ruiter ook je bekken moeten kantelen om aan je paard te kunnen blijven zitten en de beweging optimaal te voelen en natuurlijk op te vangen.

Beweging van het paard

Specifieke beweging van het voorbeen

Protractie van het voorbeen begint in de schouder en brengt dan het gehele voorbeen naar voren. De gewrichten zijn in eerste instantie gebogen en deze strekken zich ongeveer halverwege de zwaai fase en voordat het been de grond raakt. De spieren die betrokken zijn bij de protractie bevinden zich aan de voorkant van het been.

Als de hoef van het paard op de grond komt wordt het voorbeen in retractie gebracht.

Het grote verschil tussen het voorbeen en het achterbeen van het paard is dat het voorbeen niet met een gewricht vastzit aan het lichaam van het paard. De spieren en pezen die vastzitten aan het schouderblad (pectorale draagband) vormen de verbinding. Het draaipunt van het schouderblad zit op ongeveer twee derde van de onderkant van het schouderblad.

Terminologie

Protractie Is de beweging waarbij het schouderblad vanuit neutrale positie naar voren wordt getrokken. Hierbij wordt het been naar voren bewogen

Retractie Is de beweging van het schouderblad richting de wervelkolom, dus beweging van het been naar achteren.

Beweging van het paard

De beweging van het voorbeen voel je als ruiter terug in het zadel. Als het paard zijn romp correct aanspant dan brengt hij zijn schoft omhoog. Als ruiter voel je dan dat hij 'bergopwaarts' loopt. Als het paard niet voldoende aanspant en zijn romp tussen zijn schouderbladen laat zakken, dan voelt dat als neerwaarts en de ruiter kan dan het gevoel hebben dat het paard moeilijk van de grond komt.

Als het paard zijn linker voorbeen omhoog en naar voren beweegt, dan merkt de ruiter dat hij in de linkerkant van het bekken mee omhoog moet gaan en dus iets achterover richting de rechterkant kantelt. Als het paard zijn rechter voorbeen omhoog en naar voren beweegt, dat is dat precies andersom, de ruiter komt met de rechterkant van het bekken omhoog en kantelt achterover naar de linkerkant. Deze beweging is het beste voelbaar in draf omdat dat een symmetrische gang is.



In deze linker diagonaal tilt het paard zijn linker voorbeen en rechterachterbeen op. De ruiter kantelt dan naar rechtsachter.

Beweging van het paard

Specifieke beweging romp

Wat geldt voor de ruiter geldt eigenlijk ook voor het paard. Zonder goede rompstabiliteit kun je niet functioneel trainen. En daarbij zorgt een goede rompstabiliteit ervoor dat het risico op blessures wordt verminderd.

Spiere**n** betrokken bij rompstabiliteit van het paard:

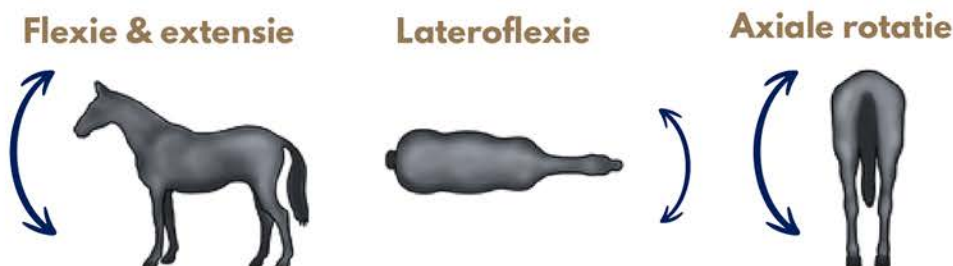
- rugspieren
- buikspieren: brengen de rug omhoog tijdens het zweefmoment
- m. iliopsoas: zorgt voor kanteling van het bekken en stabiliseert de wervelkolom
- stabilisatoren van de heup: belangrijkste spier is de m. biceps femoris
- pectorale draagband: m. serratus en borstspieren. De pectorale draagband wordt versterkt door de m. latissimus dorsi.

De wervelkolom van het paard bestaat uit een lange keten van gewrichten van hoofd tot staart. Deze gewrichten kunnen minimaal t.o.v. elkaar bewegen, maar de keten in het geheel heeft een vrij grote bewegingsuitslag. Er zijn drie richtingen waarin beweging in de romp mogelijk is: flexie-extensie, lateroflexie en rotatie.

Flexie-extensie is de buiging van de wervelkolom van hoofd tot staart. Het ziet eruit als het opbollen van de rug van het paard. Belangrijk hierbij is dat het een geleidelijke vloeiende buiging is en de hele romp meedoet.

Met lateroflexie bedoelen we de buiging naar links en rechts. Het ziet eruit als het bol worden van de linker- of rechterkant van het paard. Ook hierbij is het belangrijk dat het een geleidelijke buiging over de gehele wervelkolom betreft en dat niet bijvoorbeeld de hals extreem gebogen is en een knik vertoont ten opzichte van de rest van het lijf.

Rotatie is de derde bewegingsrichting in de wervelkolom. Hierbij wordt de draaiende beweging bedoeld die wervels ten opzichte van elkaar kunnen maken.



Beweging van het paard

Specifieke beweging wervelkolom

Hals (Cervicaal)

De hals van het paard heeft een zeer belangrijke functie voor de balans van het paard. De overgang van hoofd naar hals (atlanto-occipitale overgang) zorgt ervoor dat het paard flexie en extensie kan maken. Het tweede gewricht in de hals wordt atlas en draaier genoemd. Hierdoor kan het hoofd van het paard roteren. Ter hoogte van C2-C5 is de meeste beweging mogelijk in alle richtingen.

Borst (Thoracaal)

Via de CTO (cervico-thoracale overgang) komen we bij 18 thoracale wervels en dus ook 18 paar ribben. In dit gebied is lateroflexie en rotatie de grootste bewegingsmogelijkheid. Maar er vindt in beperkte mate ook flexie/extensie plaats.

Lendenen (Lumbaal)

Via de TLO (thoraco-lumbale overgang = overgang van thoracale wervels naar lumbale wervels) komen we bij 6 lumbale wervels. In de TLO vindt de meeste lateroflexie plaats van de gehele wervelkolom. En de lumbale wervels laten vooral ook flexie/extensie toe.

Beweging van het paard

Heiligbeen (Sacraal)

Via de LSO (lumbo-sacrale overgang) komen we bij het heiligbeen. Het heiligbeen is een vergroeiing van de eerste vijf sacrale wervels en daar zit vrijwel geen beweging in. Van de gehele wervelkolom zit de meeste flexie/extensie beweging in de LSO (ongeveer 75%). Als laatste overgang heft het paard nog de SCO (sacro-coccygeale overgang) waarna er nog 15-18 staartwervels zijn.

Via de SI-gewrichten (sacro-iliacaal gewrichten) is het achterbeen met de wervelkolom verbonden. En dit gebied is dus belangrijk voor het doorgeven van de beweging van de achterbenen aan de rest van de wervelkolom.

Het voorbeen is niet met een gewricht verbonden aan de wervelkolom. De schouder van het paard hangt als het ware aan de borstkas. De m. serratus is de spier die tussen de schouderbladen en ribben zit. De verbinding tussen ribben en borstbeen wordt gevormd door kraakbeen en de spier die ervoor kan zorgen dat het borstbeen wordt ingetrokken is de m. pectoralis.

Dit maakt dat het draaipunt van voor- en achterbeen van elkaar verschillen. Met draaipunt bedoelen we het punt van waaruit het been beweegt. Voor het voorbeen is er geen vast punt en zul je zien dat het gehele schouderblad beweegt en draait over de ribbenkast van het paard. Zoals eerder gezegd ligt het draaipunt op ongeveer 2/3 van de onderkant van het schoudergewricht. Voor het achterbeen is er wel een duidelijk punt, namelijk het heupgewricht. Vanuit het heupgewricht (dat een kogelgewricht is) zwaait het achterbeen naar voren, tenminste in stap en draf. Kijken we naar de galop dan zien we inderdaad dat ieder been afzonderlijk nog rond het heupgewricht beweegt, maar het draaipunt van de galopbeweging zit meer in de LSO.

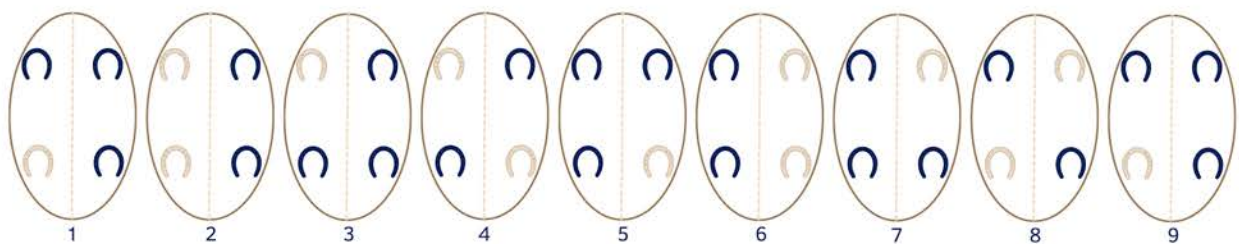
Beweging van het paard

Beweging in stap

Om te begrijpen hoe een ruiter zijn bewegingspatroon moet aanpassen in de verschillende gangen, zullen wij eerst uiteen moeten zetten welke beweging het paard precies in de lichaamsdelen maakt in de verschillende gangen. Vanuit daar kan de verbinding naar de ruiter gemaakt worden.

De stap van het paard is een 4-takt beweging. Het is een symmetrische gang waarbij de 4 benen van het paard afzonderlijk van de grond worden opgetild en op de grond komen. Er zit geen zweefmoment in de stap. Met een symmetrische gang wordt bedoeld dat de passen van alle benen even groot zijn en even lang duren.

De beenzetting van stap ziet er als volgt uit: linksachter, linksvoor, rechtsachter, rechtsvoor. Er is altijd tenminste één voorbeen en één achterbeen op de grond. Dit zorgt er voor dat er geen zweefmoment is in de stap. Er hoeft dus géén beweging omhoog door de ruiter opgevangen worden, zoals dat wel bij draf en galop is.



Als we dan verder kijken naar de beweging in stap en dan met name vanaf de zijkant, dan loopt het paard van nature iets in zijn borstkas, dus zijn zwaartepunt verder naar voren en houdt hij zijn hoofd vaak op schofthoogte. In die houding heeft de cervicale wervelkolom een S-bocht, in iedere pas wordt die S iets vlakker en weer iets scherper. Dit kan je zien doordat het paard iedere pas met zijn hoofd wat naar voren gaat en weer terug. Er zit een soort deining in.

Beweging van het paard

Beweging in stap

Vertaal je deze natuurlijke beweging van het paard in stap naar de ruiter, dan zal de ruiter die beweging in de hals moeten toelaten, dus in iedere pas zal de ruiter iets met de hand mee moeten gaan in die beweging naar voren en weer terug. Ook wel te vertalen als: de handen moeten iets ademen. Groter is de beweging niet.

Beweeg je niet op die manier mee, dan wordt het paard iedere pas geblokkeerd in zijn natuurlijke gang en zal dit op termijn ook invloed hebben op zijn manier van stappen. De stap zal minder ruim worden.

De natuurlijke beweging van het paard in stap, van achteren bekeken, dan is het duidelijk zichtbaar dat het paard zijn bekken roteert om de wervelkolom heen. Het tuber ischiadicum (zitbeenknobbels) zakt afwisselend links en rechts naar beneden. Als het paard zijn linker achterbeen naar voren brengt, zakt het bekken links iets naar beneden, als het paard zijn rechter achterbeen naar voren brengt dan zakt het bekken rechts iets naar beneden.

De ruiter volgt met het bekken altijd het bekken van het paard en dus die je diezelfde beweging terug bij de ruiter.

De rest van de wervelkolom van het paard maakt een gecombineerde beweging van rotatie en lateroflexie. En ook die beweging zal de ruiter moeten volgen om optimaal 'aan het paard' te zitten. Dit resulteert in een beweging in het bekken van de ruiters die gecombineerd zowel zijdelings kantelt als beweging naar voren heeft. Doordat het paard in stap in 4-takt beweegt, zal de beweging van het bekken van de ruiter ook in een 4-takt bewegen.

Vaak zie je dat veel ruiters de beweging zijdelings naar beneden niet volgen en het bekken horizontaal houden. Alle beweging en de energie van het paard moet dan opgevangen worden in de beweging van het bekken naar voren. Je kan dat vaak herkennen aan een soort duwende zit.

Beweging van het paard

Beweging in draf

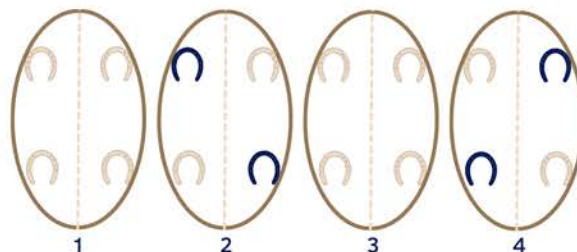
De beweging in draf is heel anders dan in stap. De draf is namelijk een tweetakt gang en heeft wel een zweefmoment. Dit vergt van de ruiter weer een andere beweging om ook in draf de beweging van het paard te kunnen blijven volgen.

De tweede basisgang van het paard is de draf, het is een symmetrische gang waarin de diagonale steunfasen worden afgewisseld met suspensiefasen(zweefmoment)

De beenzetting van een paard in draf ziet er als volgt uit: linksvoor en rechtsachter, zweefmoment, rechtsvoor en linksachter, zweefmoment.

In deze 2-takt beweging is de beweging van de hals veel kleiner dat in de stap of galop. Door de krachten die de benen doorgeven aan het paardenlichaam bij de afzet voor het zweefmoment, is de op en neergaande beweging van het paard veel groter. Deze op en neergaande beweging is van het gehele paard. Dus waar in stap de beweging in de wervelkolom vooral in het cervicale gedeelte zichtbaar is, is de op en neergaande beweging in draf een beweging van het totale paard.

Vanaf de achterkant is de beweging van het bekken redelijk gelijk aan die in stap. Het bekken roteert in iedere fase van de pas. Bij het optillen van het linker achterbeen, kantelt het bekken links naar beneden, vervolgens brengt het paard het been naar voren waardoor het bekken achterover kantelt. Tegelijk tilt het paard het rechtervoorbeen op waardoor de romp van het paard roteert. Vervolgens komt dezelfde beweging maar dan met het andere benenpaar. De ruiter maakt de volgende beweging: Het bekken zakt in neutrale stand naar links, kanteling van het bekken achterover, het bekken zakt in neutrale stand naar rechts en kantelt daarna iets achterover.



Beweging van het paard

In draf geeft het paard energie door in verschillende richtingen waaronder: voorwaartse beweging, zijwaartse beweging, maar ook opwaartse beweging. Deze opwaartse energie komt door de suspensiefase in de draf (het zweefmoment). Hoe groot die kracht is, is afhankelijk van het paard. Een paard met veel suspensie, zal meer kracht meegeven omhoog en daardoor zal de ruiter met beweging omhoog op moeten vangen. Een paard met minder rompstabiliteit heeft meer zijwaartse beweging en daardoor zal de ruiter deze beweging op moeten vangen. De voorwaartse beweging heeft vooral te maken met het tempo en de paslengte.

Juist door die zweeffase zal de ruiter nog meer mobiliteit en controle van het bekken moet hebben om de beweging van het paard te volgen en te versterken.

Tijdens de draf gaat het bekken van de ruiter van anterior naar posterior met een kleine laterale kanteling. De romp van de ruiter blijft verticaal. De houding van het bekken en het bovenlichaam bepaalt hoe de druk onder het zadel wordt verdeeld, wat de invloed is van de hulpen die aan het paard worden gegeven, maar ook de balans van het paard.

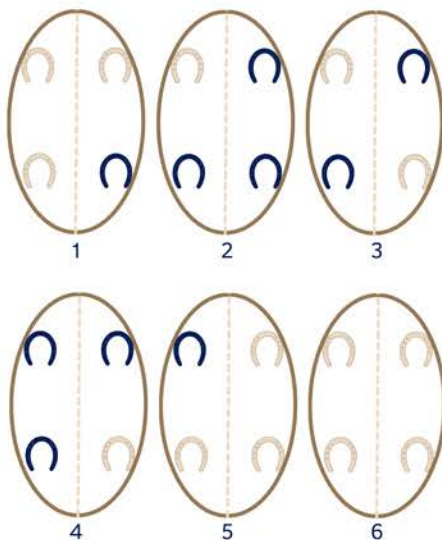
Verder in het boek gaan we in over de specifieke beweging die de ruiter maakt tijdens het doorzitten en lichtrijden in draf.

Beweging van het paard

Beweging in galop

De galop is de laatste van de drie basisgangen van een paard. Het is een gang in 3-takt waarbij eerst het buiten achterbeen geplaatst wordt, vervolgens de buiten diagonaal (binnen achterbeen én het buiten voorbeen) en vervolgens het binnen voorbeen. Voor de linkergalop is dit dus als volgt: rechtsachter, linksachter en rechtsvoor, linksvoor en dan volgt het zweefmoment.

De wervelkolom van het paard gaat in deze asymmetrische beweging mee. Het bekken van het paard kantelt zodra de achterbenen naar voren bewegen en maakt als het ware een rollende beweging. En in deze beweging wordt de hele wervelkolom meegenomen. Dus ook de hals en het hoofd van het paard maken deze rollende beweging.



Beweging van het paard

Beweging

Het is belangrijk om de beenzettingen van het paard in de drie basisgangen te kennen, zodat je gaat herkennen wanneer een paard niet regelmatig is en dus een kreupelheid vertoont. Om de beenzetting van je paard goed te kunnen beoordelen kun je een filmpje maken van je paard en deze in slowmotion afspelen.

Zoals jullie weten zitten de benen van het paard via gewrichten, spieren en pezen vast aan de rest van het paardenlichaam en beweegt het hele paard zodra het in beweging komt. Aangezien wij bovenop de wervelkolom met ons bekken in het zadel zitten is dit de beweging die wij moeten volgen. Onze handen volgen de beweging van het hoofd en de hals van het paard via het contact met het bit en onze benen volgen de schommelende beweging van de thorax. Dus als we alleen naar de benen van het paard kijken weten we nog niet welke beweging we nu eigenlijk moeten volgen.

Als het paard in stap zijn achterbeen naar voren brengt, begint deze beweging in de heup. Door het samentrekken van de spieren aan de voorzijde van het achterbeen, kan het achterbeen buigen, wordt het opgetild en voorwaarts gebracht. Heup, knie en sprong zijn dus gebogen. De spieren aan de achterzijde van het been moeten rekken om de beweging mogelijk te maken. Ook de buikspieren trekken samen en daardoor zal de rug omhoog gaan. Aangezien de achterbenen afwisselend naar voren bewegen voel je de rugspieren van het paard dus afwisselend links en rechts opbollen en wegzakken.

De hals en het hoofd van het paard en het hoofd bewegen in de stap van voor naar achteren. Afhankelijk van de hoofd-halshouding van het paard is dat meer of minder.

De wervelkolom van het paard beweegt in stap van links naar rechts en van achter naar voren. Ook de hals van het paard doet mee in deze beweging en beweegt van achter naar voren en weer terug. Het is belangrijk om deze beweging te kunnen voelen om echt mee te kunnen zitten in de beweging.



Ruiterhouding

Hoofdstuk 3

De verdieping op de ruiterhouding.

Ruiterhouding

Basishouding ruiter

Er is al veel gesproken over de basishouding van de ruiter. Maar wat is nu precies die functionele basishouding? In dit hoofdstuk gaan we in op de basishouding van de ruiter per lichaamsdeel.

De basishouding van de ruiter is een complex samenspel van verschillende elementen die samenwerken om stabiliteit, balans en communicatie met het paard te waarborgen. Eerder in dit boek is er al een basale uitleg gegeven over de basishouding van de ruiter. Hier gaan we iets dieper in op de verschillende houdingen en het effect daarvan.

Voor een goede zit moet de ruiter leren tijdens alle fases van de beweging van het paard, maar ook tijdens tempo wisselingen of tijdens het van hand veranderen de zitbeenknobbels in het zadel te houden. Het bekken worden door het paard bewogen doordat de ruiter altijd het paard volgt. Vervolgens dient de ruiter het bovenlichaam te stabiliseren om zo armen en benen af te kunnen laten hangen.

Als ruiter wil jij niet van je paard vallen, daarom moet een ruiter een zo'n optimaal mogelijke balans hebben. Zo kan een ruiter onverwachtse bewegingen opvangen.

Om in balans te blijven op het paard is veel beweging nodig. Een paard beweegt ook veel en als bewegende systemen in balans willen blijven dan moet het zwaartekrachtspunt van beide steeds in iedere fase van de beweging, in één verticale lijn staan.

Stilzitten is daarom ook stilzitten ten opzichte van je paard. Als jij als ruiter stil wil zitten, zal je dus veel moeten bewegen.

Ruiterhouding

Vaak wordt er door trainers en instructeurs gewerkt aan symptomen van de houding en zit, bijvoorbeeld een wiebelend been, knikkend hoofd of bewegende handen. Dat zijn allemaal symptomen van een dieper liggend 'probleem'. Als een ruiter dan met heel erg veel moeite en dus meer spanning, gaat proberen die symptomen weg te poetsen, dan is dat symptoom misschien weg, maar het oorspronkelijke probleem bestaat nog steeds.

Als een ruiter in zijn dagelijks leven al scheve bekken heeft, zal het in het zadel lastig zijn om de bekken neutraal te houden. Scheve bekken hebben weer invloed op de ligging van het bovenbeen en daardoor is de aansturing van het been beperkter. Als een ruiter zich bewust is van zijn houding in het dagelijks leven, dan heeft de ruiter al een mooi hulpmiddel om de houding in het zadel te verbeteren.

Vaak wordt er tijdens het rijden de nadruk gelegd op het gaan van het paard & het verbeteren van de gangen en wordt de houding van de ruiter (en de invloed ervan) vergeten. Pas als dit een significant probleem geeft, wordt er naar gekeken óf er wordt eerst naar het paard gekeken. Als een ruiter bijvoorbeeld stug is in zijn rechterheup, dan zal het paard meer moeite hebben met buigen rechtsom. Als het paard dan moeilijk de wending in wil, wordt het probleem eigenlijk altijd bij het paard gezocht. Als de ruiter zich zou focussen op zijn rechterheup, zal het paard de wending makkelijk kunnen nemen en is het probleem al (grotendeels) verholpen.

Ruiterhouding

Benen om het paard

Een ruiter moet proberen om de benen om het paard heen te leggen. De ruiter zit dan als het ware om de ribbenkast van het paard met de zitbeenknobbels bovenop. Veel ruiters en/of trainers denken dat het gaat om zoveel mogelijk kracht in de benen hebben, maar dat is niet juist. Als ruiter wil je een constant en flexibel contact met je kuiten met het paard. Het paard beweegt immers, en de ruiter wil daarin mee.

Correcte beenligging

Een correcte beenligging vereist veel coördinatie over het hele been. Beide benen worden vanuit de heupen iets naar binnengedraaid en aan het paard gelegd met de knieën licht gebogen zodat de enkels precies onder het heupgewricht komen. Op deze manier heeft de ruiter goed contact met het paard met de kuit. De dijnen dienen los tegen het paard aan te liggen en zijn niet gespannen. De knieën liggen tegen het zadel maar worden niet aangeklemd. De voet ligt in de stijgbeugel en door het gewicht, valt de hiel automatisch iets naar beneden.

Deze beenligging is een vorm van ontspannen aanspanning waarbij het gehele been beweging toestaat, omdat de gewrichten kunnen bewegen door de lage spierspanning.



Ruiterhouding

Veel voorkomende fouten

Er zijn een aantal veel voorkomende fouten die je vaak ziet bij ruiters. Hier zullen we een paard bekende uiteen zetten.

Onderbeen omhoog en naar achteren

Dit is een bekend plaatje van een ruiter die zijn onderbenen naar achteren en omhoog trekt. Het been is hierbij niet ontspannen en de ruiter zit vaak voorover gekanteld óf probeert het bovenbeen te recht naar beneden te brengen, maar door beperkte ROM (bewegingsbereik) in het heupgewricht, wordt de achterkant van het been én de billen aangespannen en komt de hak omhoog.



Uitgedraaid onderbeen

De tenen wijzen naar buiten, ook wel kapstok voeten genoemd. Vaak komt dit ook voort uit een beperkte beweeglijkheid van het heupgewricht. Het bovenbeen wordt naar buiten gedraaid, vervolgens wordt de knie aangeklemd voor steun, het onderbeen draait ook naar buiten en dat zorgt voor de uitgedraaide voet. Vaak is er hierbij erg veel spanning in het onderbeen en druk op de knie.



Uitduwen van de hak

Vroeger werd altijd verteld dat de ruiter de hak naar beneden moet duwen, maar dan blokkeer je het enkel gewricht. Als het enkelgewricht blokkeert, zijn het knie en heupgewricht ook beperkt in hun beweging waardoor het absorberen van de beweging lastiger wordt. Daardoor gaat de ruiter weer steun zoeken in de beugel, duwt de voet uit en zo blijft het een cirkel.



Ruiterhouding

Romp, armen en handen

Dynamische oprichting is iets wat je graag als ruiter wil in het zadel. Het vermogen om het bovenlichaam te stabiliseren is cruciaal voor een onafhankelijke zit. De benodigde stabiliteit op een paard is dynamisch, dat wil zeggen bewegelijk. Vooral de diepe skelet spieren zullen aan het werk moeten om deze stabiliteit te behouden.

Dynamische oprichting op het paard is alleen mogelijk door het aanspannen van spieren. Hoe meer het paard beweegt, hoe meer spieren de ruiter zal moeten aanspannen. Hoe lang en hoeveel lichaamsspanning jij als ruiter in je bovenlijf kunt hebben, hangt af van je lichaamsbouw en trainingsniveau. Als jij als ruiter niet de juiste spanning kan vasthouden doordat je vermoeid raakt, zal je de grote willekeurige spieren aanspannen en vastzetten, in plaats van de diepe skeletspieren (houdingsspijeren).

Een ruiter die niet de juiste spierspanning in de juiste core-spijeren kan aanspannen, zal of een zichtbaar slap bovenlijf hebben of juist een teveel aangespannen bovenlijf die niet meer in staat is om de beweging van het paard op te vangen. Dit kan je bijvoorbeeld zien aan een bovenlijf wat heen en weer schommelt.

Als de romp niet stabiel is, zullen armen en benen ook niet stabiel kunnen zijn. De romp fungeert als een schokdemper en katalysator tussen de beweging van het paard en het coördineren van juiste hand- en beenhulpen. Als de handen en benen bewegen door de beweging van het paard, ben je als ruiter nooit in staat om verfijnde hand- en/of beenhulpen te geven.

Ruiterhouding

Romp, armen en benen

Als ruiter wil je graag rijden met een zachte hand. Veel ruiters rijden daarom met open handen, en zijn daadwerkelijk slap in hun hand om op die manier zacht te kunnen zijn. Dit is een misvatting. De handen dienen gesloten te zijn en de teugels goed vast te houden, om het juiste contact te kunnen hebben. De zachtheid van de ruiter komt uit de hele arm. Dit is wederom alleen mogelijk als het bovenlijf stabiliseert.

De vering van de armen, zodat de ruiter met de beweging van het paard mee kan, komt voornamelijk uit de elleboog en minimaal uit het schoudergewricht.

Zodra een ruiter zijn schouders optrekt, of juist ronde schouders maakt, blokkeert de beweging in het schoudergewricht en zal het moeilijk zijn om vanuit de elleboog te kunnen veren. Hetzelfde geldt voor een ruiter die juist overdreven opgericht zit en daarmee een holle bovenrug maakt. Hierdoor is de aansturing van de armen ook weer beperkt.

Stille handen: Heb jij als ruiter handen die alle kanten op bewegen en maar niet 'stil' zijn voor de mond van het paard? Begin met core stabiliteit training zodat jij een stabielere bovenlijf traint en daarmee je armen beter kan laten afhangen.



Ruiterhouding

Verschillende hulpen

Zodra je op het paard zit, geef je bedoeld of onbedoeld verschillende hulpen. Er zijn een paar verschillende soorten hulpen die je als ruiter kan geven. Deze hulpen zijn nodig voor jouw communicatie met het paard. Ieder paard reageert anders, dat heeft o.a. te maken met het opleidingsniveau van het paard. Hoe verder het paard is opgeleid, hoe meer het paard onderscheid maakt of kan maken tussen de verschillende hulpen en combinaties hiervan. Een paard wat minder ver is opgeleid zal alleen maar de basale hulpen van elkaar kunnen onderscheiden.

Iedere ruiter heeft ook nét weer een eigen manier van een hulp geven, een paard kan dat dus verschillend interpreteren. Er zijn bepaalde typen hulpen die we kunnen geven. Namelijk, gewichtshulpen, teugelhulpen en beenhulpen. Daarnaast zijn er natuurlijk ook stem- & zweephulpen die wellicht tijdens het rijden gebruikt worden, maar daar gaan wij verder niet op in.



Teugelhulp



Beenhulpen



Gewichtshulpen

Ruiterhouding

Verschillende hulpen

Gewichtshulpen

Gewichtshulpen zijn één van de belangrijkste communicatiemiddelen die een ruiter heeft tijdens het paardrijden. Door subtiele verschuivingen van het gewicht in het zadel, kan een ruiter het paard sturen, versnellen, vertragen en zelfs van richting laten veranderen. Gewichtshulpen vereisen echter wel een zekere mate van balans en coördinatie van de ruiter, en het is belangrijk om ze op de juiste manier toe te passen om effectief te kunnen laten zijn en het paard niet in verwarring te brengen. In dit boek zullen we de principes van gewichtshulpen bespreken.

Teugelhulpen

Teugelhulpen zijn een andere belangrijke vorm van communicatie tussen ruiter en paard tijdens het paardrijden. Door het subtiele gebruik van teugels kan de ruiter communiceren met het paard. Het correct toepassen van teugelhulpen vereist niet alleen fysieke vaardigheden, maar ook een goed begrip van de relatie tussen de teugels en het bit in de mond van het paard. In dit boek zullen we de verschillende soorten teugelhulpen bespreken en uitleggen hoe ze correct kunnen worden gebruikt om te communiceren met het paard.

Beenhulpen

Beenhulpen worden toegepast voor het bepalen van het tempo van het paard, laterale buiging maar ook voor zijwaartse bewegingen van het paard. Het is van belang dat de ruiter een onafhankelijke zit heeft, en dus niet afhankelijk is van de steun van de benen en handen. Zo kan een ruiter specifiek en subtiel communiceren met het paard.

Ruiterhouding

Gewichtshulpen

Zodra je op het paard zit, geef je bedoelt of onbedoeld verschillende hulpen. Vaak worden gewichtshulpen verward met zithulpen. Maar je zit is echt alleen bedoeld als contactpunt met het paard om je hulpen door te geven. Het is de gewichtsverplaatsing waar het paard op reageert.

Het is een subtiele hulp die we graag inzetten om daarmee te communiceren. Maar dat kan alleen als je controle hebt over je bekken en de stand van je bovenlichaam.

Als jij bijvoorbeeld het paard wat meer terug wil vragen, iets meer op het achterbeen, dan kan je dat doen door je ruggengraat voor jouw gevoel wat naar beneden te duwen. Hiermee blijft je bovenlichaam in balans en rechtop, verwar dit dus niet met achterover hangen.

Tijdens het wijken gebruik je ook gewichtshulpen, doordat je iets in je bekken die kant opzakt waar je heen wil. Je wil met het gewicht steeds de kant iets ontlasten waar het paard zich lang moet maken, of op moet bollen.

Met twee zitbeen knobbels evenveel druk hebben, ook wel een tweezijdige gewichtshulp genoemd, gebruik je als ruiter voor overgangen.

Als je als ruiter op een zitbeen knobbel meer druk hebt dan op de ander, noemen we dat ook wel een eenzijdige gewichtshulp en die gebruik je bij zijgangen. Deze gebruik je bijvoorbeeld bij het wijken, appuyereren, vliegende galopswissels, maar ook bij het vergroten en verkleinen van voltes.

Bij een eenzijdige gewichtshulp wil je niet dat één kant van het bekken opgetrokken wordt, het bekken dient wel recht te blijven zodat je wel met twee zitbeenknobbels contact houdt.

Ruiterhouding

Beenhulpen

Beenhulpen geven we op de singel of achter de singel. Effect van een beenhulp:

- voorwaarts gaan
- zijwaarts gaan
- meer impuls vragen bij het paard
- aanspanning van de buikspieren
- laterale buiging creëren.

Ieder van deze effecten vergt een andere beenhulp. Voor voorwaarts gaan gebruik je twee benen, hoe groter de druk van de kuit hoe groter de reactie is die de ruiter zal moeten verwachten.

Voor het zijwaarts gaan wordt vaak druk gegeven met één been, de kant waarvoor het paard moet wijken. Aan de andere kant zal de ruiter richting geven met het been.

Beenhulpen zijn de hulpen die het vaakst gegeven worden zonder resultaat, des te meer een reden om daar heel zuinig mee om te gaan. Beenhulpen kunnen gegeven worden door een klein tikje te geven, enkele tikjes snel achter elkaar, door druk te geven of door een licht schuivende beweging van voor naar achteren te maken. Het is belangrijk om, na reactie op een beenhulp, deze beenhulp ook meteen te stoppen. Op deze manier leert het paard een juiste reactie te geven op een hulp.

De grootste valkuil bij het geven van een beenhulp is dat je de hulp aanhoudt of sterker maakt zonder dat het paard reactie geeft. Als een paard niet reageert, mag je natuurlijk een grotere hulp geven, maar ook dan is het na deze hulp gelijk loslaten en niet aanhouden. Hoe meer druk de ruiter zet met zijn of haar been, hoe meer spanning er in het been en in de bilspieren zal zitten. Hierdoor is het lastig om het bekken onafhankelijk te bewegen van de benen.

Wat we niet moeten vergeten is dat we wel voor onszelf duidelijk moeten hebben welke reactie we verwachten van ons paard. Als jij niet weet welke reactie je wil krijgen, kun je ook niet stoppen met je hulp als je paard de goede reactie geeft.

Ruiterhouding

Teugelhulpen

Er zijn veel verschillende teugelhulpen die gebruikt kunnen worden tijdens het rijden. Zo kan de ruiter een verende verbinding met de paardenmond hebben, of tijdens het maken van een ophouding, een kleine korte stugge verbinding. De lengte kan variëren bij het vragen van (lengte-)buiging, een ophouding en natuurlijk bij het rijden van verschillende hoofd en halshoudingen. Daarbij kan de teugel naar boven of naar beneden bewogen worden, maar ook zijdelings om de juiste hulpen door te geven.

De teugels zijn niet voor het creëren van balans bij de ruiter. Hoe onafhankelijker de handen en armen van de ruiter kunnen zijn, hoe fijner de communicatie met het paard kan zijn.

De ruiter moet streven naar een constant en fijn contact met de paardenmond. Hierbij is het meebewegen met het paard noodzakelijk. In het hoofdstuk 'beweging van het paard' wordt er verder ingegaan op de beweging die het paard maakt tijdens de verschillende gangen.

Wending rijden

Bij het rijden van de wending zal je met de teugels de volgende hulpen moeten geven. De buitenteugel blijft in contact met het paard en de ruiter zal de hand iets naar voren bewegen om het paard ruimte te geven voor de buiging. De binnenteugel geeft richting aan. De rest van de wending wordt gereden vanuit zit- en beenhulpen.

Halve ophouding

Een halve ophouding is een hele korte subtiele hulp waarbij het doel is om het paard opnieuw in evenwicht te brengen. Hier zal later verder op ingegaan worden.

Ruiterhouding

Houding in een wending

Als het paard op een rechte lijn loopt, zijn schouders en heupen parallel aan elkaar, maar zodra een paard een wending maakt, verandert dat. Dan zal dus ook de houding van de ruiter moeten veranderen.

In principe zijn de heupen van de ruiter en de heupen van het paard parallel aan elkaar. Ditzelfde geldt voor de schouders van de ruiter en de schouders van het paard.

Als je een rechte lijn rijdt, is dat niet ingewikkeld. Maar als het paard een wending in gaat, moet er iets veranderen. De ruiter zal dan een iets gedraaide zit hebben.

Linkerwending: in een wending naar links, zal de linker heup van de ruiter naar voren gaan en de rechterschouder indraaien.

Rechter wending: in een wending naar rechts zal de rechter heup van de ruiter naar voren gaan en de linkerschouder indraaien.

Om ervoor te zorgen dat het paard zijn gewicht goed verplaatst, zal je bij het indraaien niet alleen je hoofd moeten draaien, maar moet je je kin met je ribbenkast verbinden zodat je je hele ribbenkast draait.

De heupen van de ruiter blijven parallel aan de heupen van het paard. De schouders van de ruiter blijven parallel aan de schouders van het paard.



Ruiterhouding

Hulpen tijdens de overgangen

Tijdens het rijden van de overgangen geef je als ruiter verschillende hulpen aan het paard.

Overgang stap - draf

Als eerste kijken we naar de overgang van stap naar draf. Hierbij geeft de ruiter eerst een halve ophouding (zie verderop in het boek) waarna er met beide benen druk wordt gegeven om het aandraven te initiëren.

Hierbij geeft de ruiter druk met de kuit, maar opent vervolgens het dijbeen zodat het paard uitgenodigd wordt om voorwaarts te gaan.

Een veel voorkomende fout is dat de ruiter druk blijft uitoefenen waardoor het voorwaarts gaan van het paard beperkt wordt.

Overgang draf - galop

De overgang van draf naar galop vangt ook aan met een halve ophouding, waarna de ruiter gewicht neemt op de buiten zitbeenknobbel, het buitenbeen naar achteren plaatst en het binnenbeen op de singel plaatst. Daarna geeft de ruiter druk met de kuit waarop het paard de overgang naar galop maakt.

Overgang galop - draf of draf - stap

Een overgang terug, begint ook altijd met een halve ophouding, waarna de ruiter door sluit met het bovenbeen en met de zitbeenknobbels. Het bovenlichaam blijft aangespannen. Daarna zal de ruiter het binnenbeen aansluiten om zo het ritme in de lagere gang te blijven behouden. Het wordt vaak een overgang terug genoemd, maar het blijft een voorwaarts gereden overgang.

Ruiterhouding

Hulpen tijdens zijgangen

De hulpen bij de zijgangen zijn te generaliseren in een paar dingen: de ruiter haalt de druk iets af van de kant waar het paard zich lang moet maken. Het gewicht van de ruiter gaat iets in de richting waar het heen wil bewegen. De schouders blijven gelijk aan de schouders van het paard, hetzelfde geldt voor de heupen. Hier hebben we twee zijgangen uitgewerkt.

Schouderbinnenwaarts

Bij het schouderbinnenwaarts maak je gebruik van verschillende hulpen, teugelhulpen, been hulpen en gewichtshulpen.

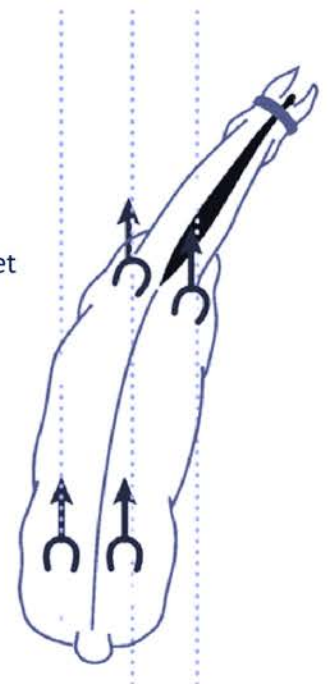
Met de buitenteugel breng je de schouders van het paard naar binnen. Het binnenbeen brengt het binnenachterbeen meer onder.

De ruiter geeft meer druk op de binnenzitbeenknobbel zodat de buitenzijde van het paard ontlast wordt en daardoor kan oprekken.

De schouders zijn parallel aan die van de schouders van het paard.

De heupen idem dito.

Dit betekent dat de romp van de ruiter iets meer naar binnen gedraaid is dan de heupen.

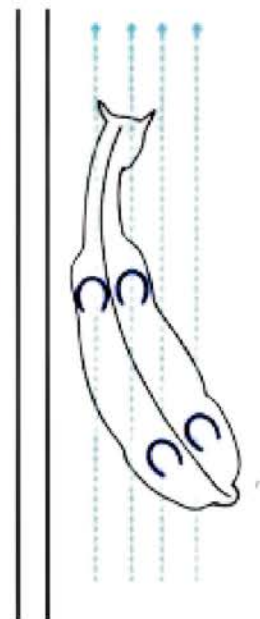


Travers

Travers is een andere zijgang. De volgende hulpen dienen gegeven te worden:

Met de binnenteugel houdt de ruiter de binnenschouder op de hoefslag, het buitenbeen drijft zodra het paard zijn buiten achterbeen optilt zodat deze onder kan treden. Het binnenbeen met de binnen zitbeenknobbel onderhoudt de lengtebuiging. Hierdoor kan het paard zijn buitenste rugspier lang kan maken.

Het gewicht van de ruiter gaat naar het binnen voorbeen, in de richting waar het paard heen gaat.



Hulpen bij een halve ophouding

Een halve ophouding is een hele korte subtiele hulp waarbij het doel is om het paard opnieuw in evenwicht te brengen. Het is een combinatie van meerdere hulpen die kort en subtiel gegeven worden, op hetzelfde moment of vlak na elkaar.

Als eerst zorg je dat je bovenlichaam stabiel en aangespannen is, met je bovenlichaam en zit breng je iets meer druk uit, waardoor je een soort weerstand biedt aan je paard. Tegelijk geef je met beide benen iets druk zodat het onderbeen meer onder zal treden. Vervolgens sluit je je hand waardoor je het paard vraagt het gewicht meer op de achterhand te nemen. Daarna laat je alle weerstand weer los, het paard is immers weer opnieuw in balans.

Deze hulpen zijn klein en fijn waardoor het voor omstanders vaak nauwelijks zichtbaar is. Tijdens het geven van deze hulpen wil je de takt, het ritme en de impuls van het paard niet verstoren.

Het sluiten van de hand betekent niet dat de ruiter terug zal moeten trekken, het blijft nog steeds een verende verbinding met het paard.

Vaak wordt een ophouding enkel met de teugels gereden, maar de hulpen vanuit het bovenlichaam en de zit zijn veruit de belangrijkste hulpen. De ruiter kan er aan denken om de ruggengraat in het zadel te duwen. Daarmee wordt het bovenlichaam aangespannen en geef je het paard met je zit een beetje weerstand in het tempo.



Beweging van de ruiter

Hoofdstuk 4

De beweging van de ruiter in de
verschillende gangen van het paard

Beweging van de ruiter

Beweging ruiter in stap

In voorgaand hoofdstuk is de beweging van het paard besproken. In dit hoofdstuk wordt er specifiek ingegaan op de beweging die de ruiter moet maken in de bepaalde gangen. Vaak wordt er ingegaan op de teugelhulpen en de benen van de ruiter. Maar het bekken speelt een belangrijke rol in de communicatie met het paard.

Zoals eerder beschreven maakt de wervelkolom van het paard in stap een beweging van links naar rechts en van voor naar achteren. Deze beweging dienen wij als ruiter te volgen en op te vangen in ons bekken.

Zodra een paard zijn achterbeen optilt, zul jij dat als ruiter voelen alsof je zitbeenknobbel aan die kant wegzakt. Wordt het achterbeen naar voren geplaatst zul jij als ruiter worden meegenomen in deze beweging als het paard zijn been vervolgens neerzet, dan kom jij aan die kant omhoog en zal je aan de andere kant zakken omdat het paard zijn been daar optilt.

Dus het bekken heeft twee bewegingen per stap: het draait naar achter op het moment dat het achterbeen op de grond staat tot het moment dat het voorbeen op de grond staat, daarna draait het bekken naar voren op het moment dat het voorbeen op de grond staat tot het moment dat het achterbeen weer op de grond komt. De rotatie is tegengesteld aan de beweging van het zadel en de romp van het paard.

Als het paard een been optilt, wordt zowel de romp van het paard en de bekken van de ruiter naar die kant gerold, dus dat is weg van het standbeen.

***Veel gemaakte fout:** Veel ruiters hebben de neiging om mee te duwen in de stap en overmatige beweging met het bekken maken. Hierdoor ga je juist wat tegen de beweging in zitten en wordt de beweging van de stap verkort.*

Beweging van de ruiter

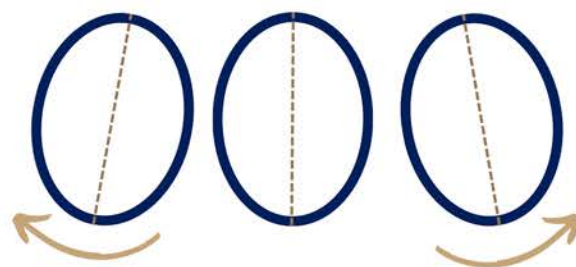
Beweging ruiter in draf

Eerder is de beweging van de ruiter in draf al kort uitgelegd. Hier gaan we nog specifiek in op welke beweging de ruiter maakt of zou moeten maken tijdens zowel het lichtrijden als het doorzitten.

De beweging die een paard maakt in draf, is altijd een 2-takt beweging. Maar hoe die draf voelt voor de ruiter, is van vele factoren afhankelijk, onder andere de bouw van het paard, techniek van bewegen en graad van africhting.

Hoe het paard zijn eigen lichaam gebruikt is relevant voor de beweging die de ruiter moet maken. Zoals eerder beschreven maakt het paard met zijn romp een soort swingende beweging in draf.

Als ruiter voel je het volgende onder je gebeuren: Als het paard zijn linker achterbeen optilt, zakt de linkerheup iets naar beneden, de romp swingt naar rechts. Als het paard zijn rechter achterbeen optilt, zakt de rechter heup iets naar beneden en zal de romp iets naar links roteren. Dit zijn natuurlijk maar minimale verschillen.



Beweging van de ruiter

Beweging ruiter tijdens doorzitten

Tijdens het doorzitten wil je als ruiter een ontspannen aanspanning hebben. Je wilt dusdanig ontspannen zijn, dat je moeiteloos de beweging van je paard kan volgen.

Voor veel ruiters is doorzitten een moeilijk onderdeel. We vinden vaak ook maar dat we dat gewoon moeten kunnen. Vaak wordt er gezegd dat je stil moet zitten, maar wij als mensen zijn geneigd om te denken vanuit onszelf: dus dat ons lijf niet mag bewegen. Maar wat er eigenlijk met stilzitten wordt bedoeld is, stilzitten t.o.v. je paard. En laat jouw paard nou net heel erg bewegen. Jij als ruiter zal die exacte beweging moeten volgen en dus net zo bewegen als je paard. Als jij dan gaat voelen wat er bij jou in het lijf gebeurt, dan is dat alles behalve stil.

Dat stilzitten blijft vaak wel een hele tijd prominent in je hoofd aanwezig, waardoor ruiters over het algemeen teveel aanspannen, hierdoor de beweging niet goed kunnen absorberen en daardoor nóg meer moeten aanspannen om te voorkomen dat ze eraf stuiten.

Als ruiter zal je tijdens het rijden, en dus ook tijdens het doorzitten eerst moeten mobiliseren, daarbij zorg je dat de juiste lichaamsdelen bewegen om vervolgens te stabiliseren, waarin je de beweging absorbeert.

Maar correct doorzitten is aan een paar voorwaarden onderhevig:

- De heup - knie - enkel lijn moet mee veren tijdens het rijden
- Vervolgens zal de ruiter moeten mobiliseren in het bekken
- En de romp stabiliseren om te zorgen dat de beweging niet doorslaat
- De ruggengraat zal licht meeveren met de beweging van het paard

Beweging van de ruiter

Beweging ruiter tijdens doorzitten

Wat je vaak ziet, of misschien zelf ervaart tijdens het rijden, is dat er allerlei lichaamsdelen overmatig bewegen, dit komt voort uit het niet goed omzetten /absorberen van de beweging van het paard.

Eerder is uitgelegd dat de energie altijd evenveel blijft. De beweging van zo'n lichaamsdeel is een manier van jouw lichaam om die energie om te zetten. Als we alleen maar zouden focussen op die beweging te stabiliseren en dus absorberen dan zal dat beetje energie ergens anders heen moeten. Bij het hoofdstuk over aanleren van bewegingen wordt al uitgelegd wat de symptomen zijn en wat de oorzaak is. De oorzaak komt eigenlijk altijd uit het bekken die onvoldoende absorberen. Dit kan verschillende redenen hebben, lees hiervoor het hoofdstuk over het bekken. De symptomen oplossen heeft geen zin, de oorzaak moet eerst aangepakt worden en dan zal je merken dat het symptoom vrijwel vanzelf verdwijnt.

Een veel voorkomende beweging tijdens het doorzitten is een ruiter die niet goed aan zijn of haar paard kan plakken. De ruiter stuitert op en neer en zal daarom de bovenbenen meer aanspannen om te zorgen dat hij of zij niet van het paard af stuitert.

Het lichaam vindt zelf een manier om te compenseren. Wat vaak het probleem is, is dat de beweging in het bekken beperkt is tijdens het doorzitten, de romp onvoldoende aangespannen is waardoor de romp nog meer beweging gaat doorgeven aan het lichaam, wat vervolgens óók geabsorbeerd moet worden.

Focussen op de symptomen heeft geen zin, een ruiter wat heel erg met zijn hoofd heen en weer gaat tijdens het doorzitten, doet dit niet bewust. Dit doet het lichaam automatisch om de beweging van het paard te kunnen absorberen. Als de ruiter zijn of haar hoofd stil had kunnen houden had hij/zij dat namelijk wel gedaan. Er zijn maar weinig ruiters die bewust extra bewegingen gaan maken. Daarom zijn uitspraken als 'houd je handen stil' zinloze opmerkingen. Als de ruiter dat had gekund, had de ruiter dat wel gedaan. Veel belangrijker is om te kijken waarom die handen bewegen, of wel, waar wordt de beweging beperkt?

Beweging van de ruiter

Tijdens het draven maakt je paard een diagonale en laterale beweging en zal de romp iets meeschommelen van het paard.

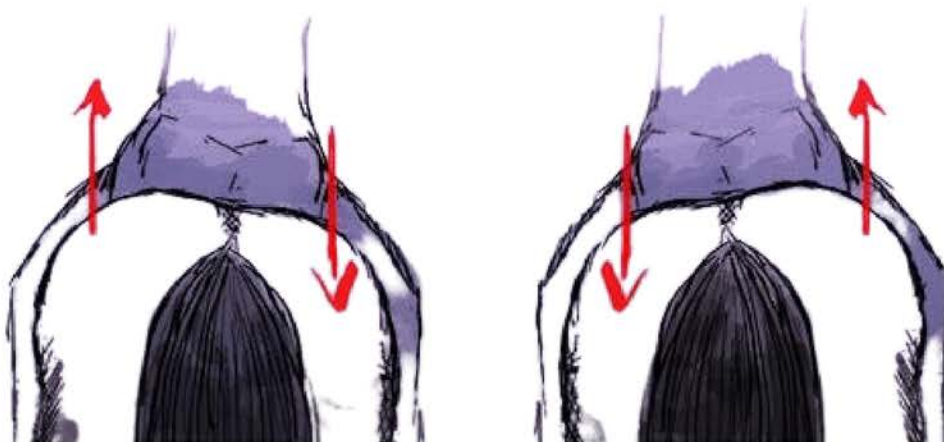
Tijdens het doorzitten is het belangrijk dat je zowel in je bekken voorwaarts als achterwaarts kantelt, maar ook de laterale beweging in je bekken is belangrijk. Je beweegt dus heel klein met je heupen steeds een klein stukje mee naar beneden als het paard daar ook zakt.

Je kan je voorstellen dat als je achterop je zitbeen knobbels zit, je beperkt bent in de beweging naar achteren, maar nog wel naar voren kan kantelen. Als je voorover gekanteld zit, zal je niet nog verder naar voren kunnen kantelen, en heb je alleen nog ruimte naar achteren. Als je precies in het midden zit kan je nog naar voren én naar achteren kantelen en kan je optimaal gebruik maken van de Range of Motion (ROM) van het bekken.

Door het dynamisch aanspannen van het bovenlichaam, wordt de beweging die het paard doorgeeft aan de ruiter gestopt. Hierdoor kan bovenste stuk van het bovenlichaam in een mooie stille oprichting blijven.

Als ruiter kan je er aan denken jezelf in het paard te duwen met je bovenlichaam, hierdoor span je je rompspieren aan.

Tip: Tijdens het doorzitten is de beweging die je maakt in het bekken een beetje vergelijkbaar met het idee dat je achteruit fietst.



Beweging van de ruiter

Beweging ruiter in galop

In galop is het voor de meeste ruiters makkelijker zitten omdat het een 3 takt beweging is en het bekken een meer rollende beweging maakt. Er is veel verschil tussen de linker en rechter galop als we het hebben over beweging. Ieder paard heeft een voorkeur kant en zo heeft ook iedere ruiter een voorkeur,

Linkergalop

In de linker galop zal de ruiter de diagonale beweging van linksachter naar rechtsachter naar linksvoor maken. Het bekken van de ruiter volgt het bekken van het paard. In de linkergalop zal het linker heupgewricht de meeste beweging vertonen, het rechter heupgewricht en de rechterkant van het bekken zal stiller zijn.

Rechtergalop

In de rechtergalop zal de ruiter de diagonale beweging van rechtsachter naar linksachter naar rechtsvoor maken. Daarbij zal het rechter heupgewricht de meeste beweging maken. De ruiter beweegt als het ware de rechterkant om de linkerkant heen.

Bovenlichaam

Het bovenlichaam zal altijd boven het zwaartepunt van het paard blijven. Hierbij is aanspanning van de rompspieren noodzakelijk. Pas als de ruiter de beweging van het paard volgt, is het in staat om invloed uit te oefenen op de beweging om het te verbeteren.

Een paard wat in de rechtergalop zit, zal zijn rechterkant van het lichaam meer omhoog brengen waardoor de ruiter op de linkerkant gezet wordt. Veel ruiters knikken hierdoor in, het bekken zakt naar links, de ruiter knikt in, in de rechterzij, om toch weer recht boven het lichaam te blijven. Het is daarom van belang dat de ruiter zijn binnenheup zacht houdt, zodat de beweging van het paard daar door kan komen. Hierdoor wordt de ruiter minder op de buitenkant gezet.

Als ruiter maak je steeds de rollende beweging van buiten achter naar binnen voor. Waarbij het bekken ook van achter naar voren kantelt.



Basis Anatomie

Hoofdstuk 5

Basis anatomie van het menselijk
lichaam, gericht op de toepassing
tijdens het paardrijden.

Basis Anatomie

Het lichaam

Het lichaam bestaat uit vele structuren. Als ruiter en/of trainer is het belangrijk een aantal structuren te kennen. Als je weet hoe het menselijk lichaam in elkaar zit, is het beter te begrijpen wat een juiste houding en zit is van de ruiter. Tevens is het makkelijker om problemen te lokaliseren als je weet hoe de hele keten met elkaar samenwerkt.

In dit hoofdstuk gaan we verschillende structuren bespreken. Sommige structuren zullen kort aan bod komen, anderen juist heel uitgebreid. Wij zullen alleen die structuren bespreken die relevant zijn voor de ruiter en/of trainer.

- Gewrichten; de anatomie en hun functie
- Bewegingsvlakken & -assen
- Spieren; anatomie en hun werking & bewegingsketen
- Houding en beweging; bekkenbeweging tijdens het paardrijden, zithouding en houdingsafwijkingen & -problemen.
- Ademhaling

Basis Anatomie

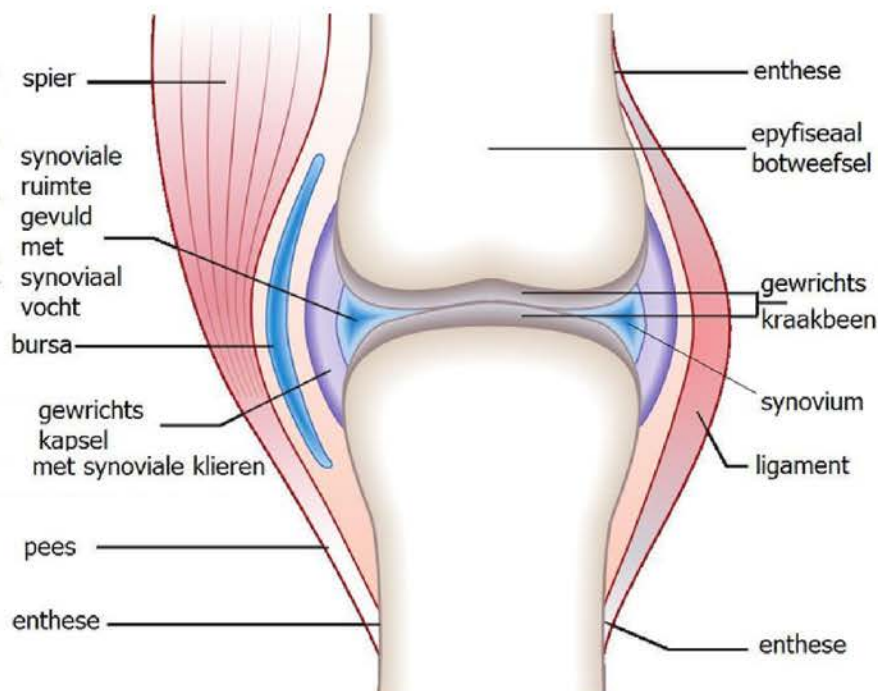
Gewrichten

Gewrichten zijn de verbindingen tussen twee botten. Ze zijn cruciaal voor het bewegingsapparaat van het menselijk lichaam en spelen een belangrijke rol bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten maar ook zeker tijdens het paardrijden. Er zijn verschillende soorten gewrichten die elk een specifieke functie hebben.

We zullen hier de anatomie van de gewrichten bespreken, de soorten gewrichten en we zullen specifieke gewrichten uitlichten die je als ruiter voornamelijk nodig hebt tijdens het paardrijden.

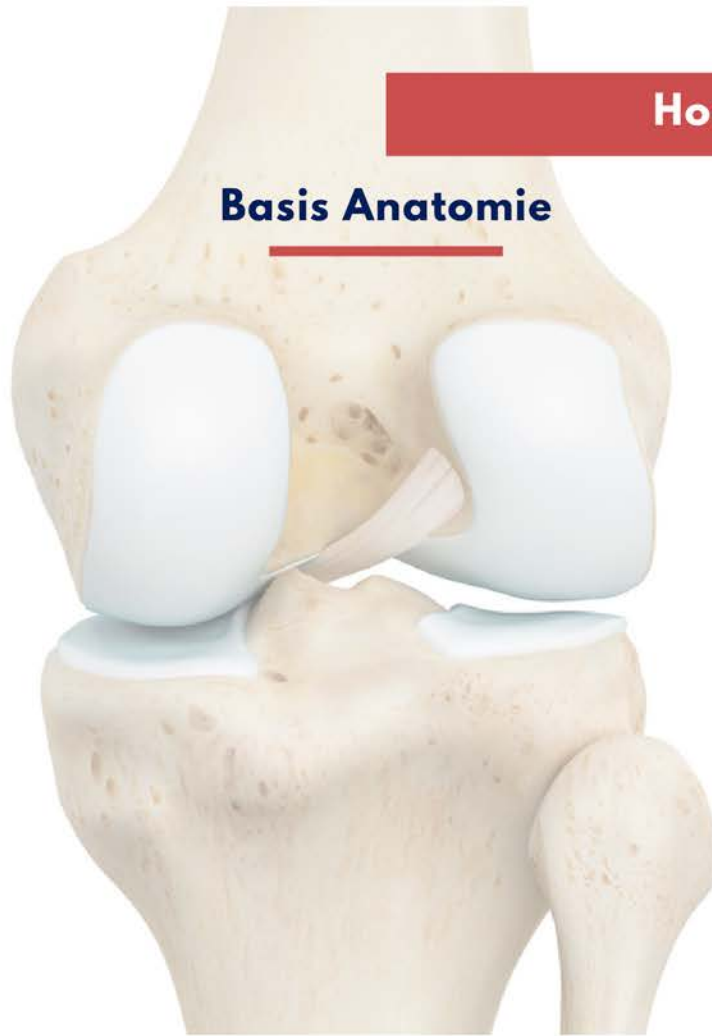
Het gewricht wordt als het ware gesmeerd door gewrichtsvloeistof. Deze komt in het gewricht vrij door beweging. Dus als je lang stil zit in één houding is het gewricht stroever bij het begin van het bewegen, en wordt hij soepeler bij langer bewegen.

Vooraf oudere mensen merken dit verschil heel goed.



Bron: Wikipedia

Basis Anatomie



Anatomie gewricht

Kraakbeen: Een stevig en glad weefsel dat de uiteinden van de botten bedekt en de wrijving tussen de botten vermindert.

Gewrichtskapsel: Een zakachtige structuur die het gewricht omgeeft en gevuld is met synoviale vloeistof die het gewricht smeert.

Synoviale membraan: Een membraan dat de binnenkant van het gewrichtskapsel bekleedt en synoviale vloeistof produceert.

Ligamenten: Banden van sterk bindweefsel die botten aan elkaar verbinden en de stabiliteit van het gewricht behouden.

Pezen: Banden van vezelig weefsel die spieren aan botten bevestigen.

Basis Anatomie

Soorten gewrichten

Gewrichten zorgen voor beweging in het lichaam. Het soort gewricht bepaalt welke bewegingen een lichaamsdeel kan maken. Het is belangrijk om als ruiter te weten hoe bepaalde gewrichten in elkaar zitten, om beter te begrijpen hoe een ruiter op een paard zit en kan zitten. Hieronder zie je voorbeelden van soorten gewrichten:

Scharniergewricht: Bij een scharniergewricht, zoals de knie, kan er alleen een voor/ achter beweging plaatsvinden. Dit heet anteflexie en retroflexie. Bij anteflexie van het onderbeen strekt de knieën, bij retroflexie buigt de knie. Bij de knie is er een bijzonderheid: Als de knie gebogen is, zoals bij het zitten op het paard, dan kan het onderbeen een beetje indraaien (dit heet endorotatie) en uitdraaien (exorotatie). Als de knie gestrekt is, kan dit niet.

Kogelgewricht: De belangrijkste kogelgewrichten zijn het heupgewricht en het schoudergewricht. Deze bestaan uit een kop en een kom, waarin de kop kan draaien. Een kogelgewricht heeft daarom de eigenschap dat het in allerlei richtingen kan bewegen: voor (ante-), achter(retro-), naar binnen (ad-), naar buiten (ab-), indraaien (endo-) en uitdraaien (exo-) en alle combinaties daarvan (bv. ronddraaien (circumductie)).

Zadelgewricht: Een zadelgewricht bestaat uit twee 'zadelvormige' botjes, die in het ene vlak een holle en in het andere vlak een bolle kromming hebben. Ze staan als het ware dwars op elkaar geplaatst. Het gewricht heeft 2 bewegingsassen, dus kan in twee richtingen bewegen. Het zadelgewricht zie je bijvoorbeeld in botverbindingen tussen de duim en de handwortel.

Rolgewricht: Een rolgewricht is een gewricht waarin twee botten over elkaar rollen. Het is een cilinder, waar een ander bot overheen krult. De cilinder kan slechts in één richting draaien, dus er is één bewegingsas. Dit zie je bijvoorbeeld in de onderarm. Het spaakbeen en de ellepijp kunnen over elkaar rollen en daardoor kunnen de handen draaien.

Basis Anatomie

Specifieke gewrichten

Er zijn een aantal specifieke gewrichten die wij willen benoemen, die belangrijk zijn tijdens het paardrijden.

Heupgewricht: Het heupgewricht is de verbinding tussen het bovenbeen (femur) en het bekken (pelvis). Het is een stevig gewricht en dat moet ook, want het moet een groot deel van je lichaam, namelijk de romp, armen en hoofd dragen. Als je op 1 been staat wordt dat gewicht nog groter. De kop is rond en de grote kom staat grotendeels horizontaal erboven, als een kap er bovenop. Dat zorgt voor de steunfunctie. Het bovenbeen kan ten opzichte van het bekken en het bekken ten opzichte van het bovenbeen bewegen, afhankelijk van welke spieren je aanspant. Het heupgewricht is erg belangrijk bij het paardrijden.

Als het heupgewricht bijvoorbeeld heel stijf is, dus weinig bewegingsuitslag heeft, kun je minder goed meebewegen met het paard.

Schoudergordel: De schoudergordel bestaat uit het schouderblad (scapula) en sleutelbeen (clavicula). Er zijn dan ook 2 gewrichten bij de schouder:

1. De verbinding tussen de bovenarm en het schouderblad: schoudergewricht (glenohumeraal gewricht); kogelgewricht
2. tussen het sleutelbeen en het schouderblad: acromioclaviculaire gewricht: twee platte gewrichtsvlakken En het sleutelbeen is weer verbonden met het borstbeen met het sternoclaviculaire gewricht.

Schoudergewricht: Dit is ook een kogelgewricht, maar duidelijk anders dan het heupgewricht. Dit kogelgewricht heeft als belangrijkste functie beweeglijkheid. De kom staat meer verticaal dan bij het heupgewricht. De kom is ook minder diep en hij is duidelijk kleiner dan de gewrichtskop van de bovenarm. De arm kan daardoor ver omhoog worden bewogen (elevatie), maar ook naar achter (retroflexie), naar voren (anteflexie), naar opzij (abductie) en naar het lichaam toe (adductie). Het gewricht is heel soepel, heeft ruime banden en kapsel. Je zult eerder een arm uit de kom kunnen hebben dan een been uit de kom (wat bijna niet voorkomt).

Basis Anatomie

Bewegingsvlakken & -assen

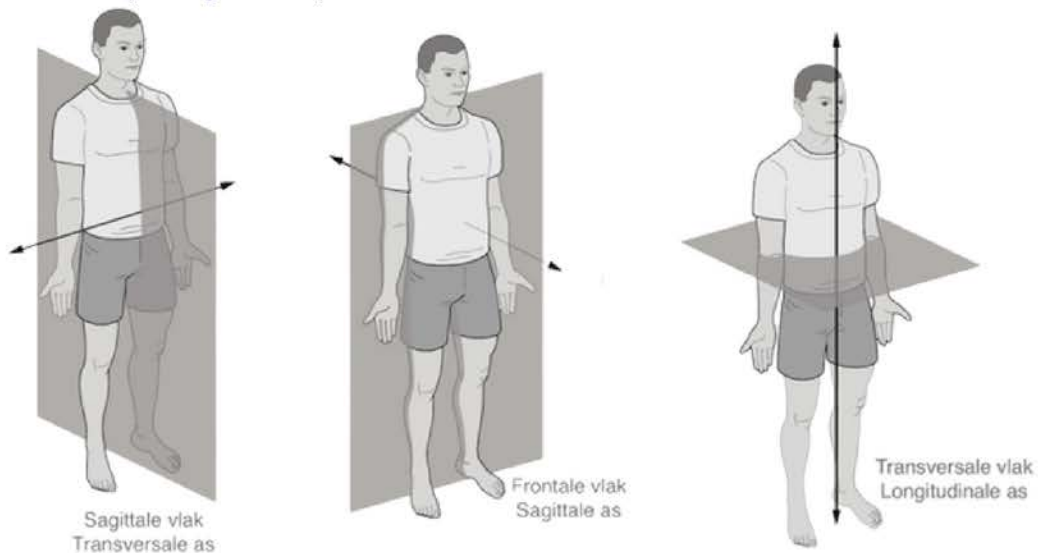
Als je een beweging maakt, is het belangrijk dat je dat in een goede richting doet. Denk aan de bewegingsrichtingen van het bekken bij het rijden van een wending, kleine volte of bijvoorbeeld pirouette. Dat komt heel precies. Verandering van richting van het bekken, heeft een groot op effect op de gang van het paard.

We gebruiken bewegingsvlakken en -assen om bewegingsrichtingen te beschrijven.

- Frontale vlak (verdeelt lichaam in een voorzijde en een achterzijde)
- Sagittale vlak (verdeelt lichaam in linker- en rechterzijde)
- Transversale vlak (verdeelt lichaam in boven- en onderkant)

De verschillende assen:

- sagittale as (bv. been opzij bewegen)
- transversale as (bv. knie strekken)
- longitudinale as (bv. rug draaien)



Basis Anatomie




Fysiologie spieren

Het menselijk lichaam bestaat uit meer dan 600 spieren. Een spier is eigenlijk weefsel dat bestaat uit cellen die kunnen samentrekken en ontspannen, waardoor beweging mogelijk is. Spieren worden daarom ook wel aangeduid met spierweefsel.

Bewegingsspieren zijn spieren die zorgen voor een beweging in een gewricht, bijvoorbeeld het buigen/strekken van een arm, rug of been.

Houdingsspieren zijn vaak kleine spieren die ervoor zorgen dat we activiteiten langere tijd kunnen uitvoeren zonder moe te worden, denk hierbij aan lang zitten, staan, lopen of liggen. De kleine dieper liggende rugspieren, (houdingsspieren), lopen van het bekken naar de schedel en houden wervels op hun plek. Ze stabiliseren onze lichaamspositie en onze wervelkolom en bekken.

Er zijn drie verschillende soorten spierweefsels:

-  Skeletspier of dwarsgestreept
-  Hartspierweefsel
-  Glad spierweefsel

Basis Anatomie

Soorten spierweefsels

Hartspieren & glad spierweefsel: Hartspieren en gladde spieren worden ook wel onwillekeurige spieren genoemd, omdat je ze niet bewust kunt stilhouden of bewegen. Je hebt er geen invloed op, het gaat helemaal vanzelf. Gladde spieren vind je bijvoorbeeld in de wanden van verschillende organen in het lichaam.

Skeletspieren: Skeletspieren (of dwarsgestreepte spieren) zijn willekeurige spieren. Je bepaalt zelf wanneer je ze beweegt. Deze spieren kunnen onderverdeeld worden in twee soorten spiervezels:

- Type I spiervezels. Type I spiervezels worden ook wel langzame of rode spiervezels genoemd. Dit type spiervezels trekt langzaam samen. Ze zijn rood, en dat betekent dat ze goed doorbloed zijn. Ze leveren weinig kracht over zeer lange periode. Marathonlopers hebben dan ook veel type-I vezels aangemaakt.
- Type II spiervezels. Type II spiervezels worden ook wel snelle of witte spiervezels genoemd. Ze zijn wit omdat ze minder goed doorbloed zijn. Ze zijn goed in het leveren van veel kracht in korte tijd. Maar ze zijn snel uitgeput en verzuurd. Door veel training maak je veel type II vezels aan waardoor de spiervezels elkaar kunnen afwisselen. Ze worden ook geactiveerd bij het begin van een intensieve inspanning zoals bijvoorbeeld tijdens het rijden van een overgang of het doorzitten.

In het vervolg zullen wij het alleen hebben over skeletspieren, omdat deze van belang zijn bij het paardrijden.

Basis Anatomie

Werking spieren

Opbouwen en herstellen van spiervezels

Wat gebeurt er als je je spieren geen rust geeft?

Het sterker en groter maken van je spieren gebeurt namelijk juist na je training. In de periode van rust gaat je lichaam aan de slag om je spieren te herstellen, sterker en groter te maken door meer spiervezels aan te maken. Pak je die rust niet, dan riskeer je overbelasting en blessures, omdat je je spieren niet de tijd geeft om te helen.

Maar als je spieren niet voldoende aan het werk zet, wordt het lichaam niet aangezet tot het maken van nieuwe spiervezels en is er minder doorbloeding, waardoor zowel het aantal spiervezels verminderd als de kwaliteit van de spiervezels.

Beweging

Hoe komt beweging tot stand?

Voordat een spiersamentrekking tot stand kan komen moet deze eerst geactiveerd worden door motorische zenuwcellen. Deze zenuwcellen brengen impulsen van het centraal zenuwstelsel naar de spieren.

Dus alle spiervezels die aangespannen worden, krijgen die opdracht vanuit de hersenen en het ruggenmerg. De spier geeft dan weer informatie terug aan het ruggenmerg en de hersenen. Er is dus een continue wisselwerking tussen het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) en de spieren. De bewegingen worden aangestuurd en continue bijgestuurd.

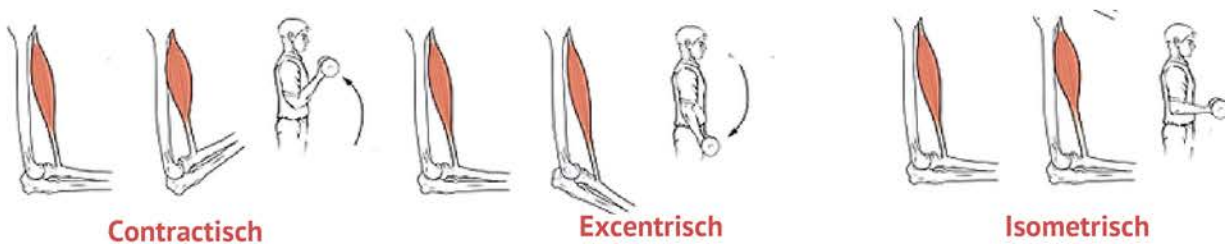
Basis Anatomie

Werkingspiervezels: Spiervezels werken op drie verschillende manieren:

- Concentrisch
- Isometrisch
- Excentrisch

Concentrisch wil zeggen dat de spieren die je bij een beweging gebruikt samentrekken, inkorten. Bij **isometrisch** blijft de lengte van de spiervezels gelijk en bij **excentrisch** wordt de spiervezel langer terwijl de spier werkt.

In de onderstaande afbeelding zie je het verschil van deze drie contracties bij de biceps.



Spieren werken niet op zichzelf, maar kunnen reageren op de werking van andere spieren, andere spieren afremmen (antagonisten) of juist meehelpen, versterken (agonisten). Je zou ook kunnen zeggen agonisten werken samen met de spier die je aanspant in dezelfde richting en antagonisten werken in de tegenovergestelde richting. Ook kunnen ze een gewricht stevig maken: stabiliseren, waardoor andere spieren weer beter kunnen werken (stabilisatoren, hulpspieren ofwel synergisten). De triceps strekt de arm en is dus de antagonist van de biceps, die de arm buigt. Je zal je afvragen waarom spieren elkaar ook kunnen afremmen. Door het afremmen of door mee te werken, kun je precies de goede beweging en snelheid van beweging en bewegingsafstand bereiken. Hierdoor kan je dus heel precies een beweging uitvoeren.

Basis Anatomie

Bewegingsketen

De functie van elk gewricht met al zijn bijbehorende spieren en zenuwbanen heeft ook invloed op de functie van andere gewrichten. Dit geheel noemen we een bewegingsketen.

Een belangrijke bewegingsketen is bijvoorbeeld

onderrug-bekken-heupgewricht-bovenbeen-kniegewricht-onderbeen-enkel-voet.

Als het bekken van stand verandert heeft dit invloed op het heupgewricht en daarmee op het gebruik van de spieren in het bovenbeen. Dit kan weer invloed hebben op de stand van de knie en als soms ook op de beweging van de enkel en voet. De omgekeerde keten kan ook voorkomen, maar deze is veel minder duidelijk. Iemand met een goede coördinatie (aansturing van de spieren) kan hier gebruik van maken om de techniek te verbeteren. Een andere bewegingsketen is: nek-schoudergordel -bovenarm-elleboog-onderarm-pols-hand.

Als je bijvoorbeeld bij het paardrijden je schouders optrekt, wordt de doorbloeding in de arm belemmert en kun je minder goed hand- en armbewegingen om de teugels te besturen maken.

Basis Anatomie

Houding & beweging

De zithouding tijdens het paardrijden hangt samen met vele lichaamsdelen. Het hangt vooral af van de stand van je bekken, de wervelkolom, de schouders en het hoofd. We gaan ze allemaal bij langs.

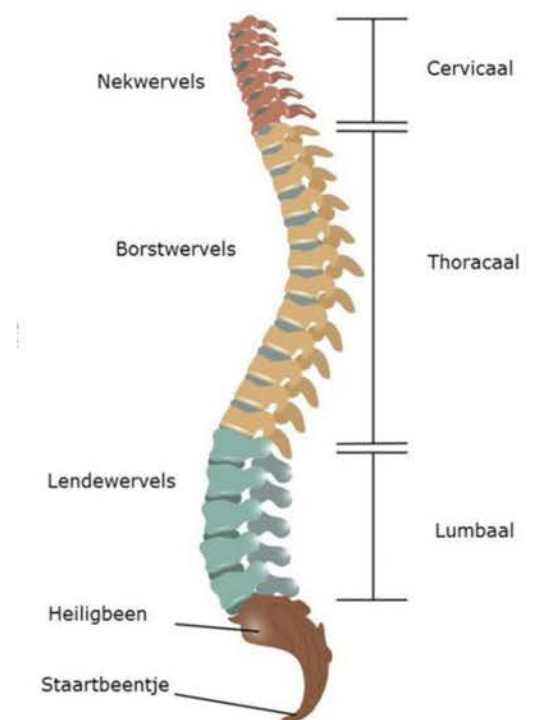
Stand van de wervelkolom: De stand van de wervelkolom en dan voor al de onderrug wordt in grote mate bepaald door de stand van het bekken. Als bijvoorbeeld het bekken in anteflexie staat kan de rug makkelijker strekken, dan als hij in retroflexie staat.

De onderrug heeft veel invloed op de stand van de bovenrug, en de bovenrug op de stand van de nek. Maar door de wervels zijn er ook heel veel variaties mogelijk in de stand van de wervelkolom. Dit kan bij iedereen anders zijn. Bij het paardrijden word je heel vaak gecorrigeerd op de stand van de wervelkolom (en het bekken), omdat deze zoveel invloed hebben op je bewegingen en daarmee aansturing van het paard.

Wervelkolom: De wervelkolom bestaat uit verschillende delen, namelijk:

- Sacraal (heiligbeen)
- Lumbaal (onderrug)
- Thoracaal (bovenrug)
- Cervicaal (nek)

Het heiligbeen is verbonden met het bekken via 2 platte gewrichten, namelijk de Gewrichten (Sacro-iliacale gewrichten). In deze gewrichten zijn bewegingen mogelijk, maar die zijn niet zo groot. Toch zijn het belangrijke gewrichten, omdat ze de stand van de wervelkolom ten opzichte van het bekken bepalen. Veel mensen met rugklachten blijken problemen te hebben met deze gewrichten. Naast deze gewrichten zijn er tussen de wervels ook gewrichten: intervertebrale gewrichten, waardoor de wervelkolom niet star is, maar allerlei bewegingen kan maken.



Basis Anatomie

De rug, en dus de wervelkolom, wordt niet alleen bepaald door de stand van het bekken maar ook door de stand van de wervels ten opzichte van elkaar. In het algemeen is bij het staan de onderrug een beetje hol, de bovenrug wat bol en bij de nek hebben de wervels weer een wat holle stand. Een holle stand noemen we lordose, een bolle stand kyfose.

De rug kan in allerlei richtingen bewegen dankzij de vele wervels:

- Extensie (strekking)
- Flexie (buiging)
- Rotatie (draaiing)
- Lateroflexie (zijwaartse buiging)



Lordose



Kyfose

Tussenwervelschijf: Een tussenwervelschijf heet ook wel een discus, en waarom zijn die nu zo belangrijk? Het zijn de schokdempers van de wervelkolom en tevens de drukverdelers van het lichaamsgewicht boven de discus. Er zijn verschillende problemen die voorkomen vanuit de discus, zoals een hernia of een zenuwafknelling. Die schokdemping is van belang tijdens het paardrijden en wordt het meeste op de proef gesteld tijdens het doorzitten. Het is daarom ook van belang dat je begrijpt hoe dit in elkaar zit, om die schokdemping te kunnen begrijpen.

Bindweefselring: De tussenwervelschijf bestaat uit bindweefselring die drukkrachten op gelijke mate verdeelt over de gehele schijf. De kern van de discus bestaat uit losse vezels in een gelei. Bij een hernia wordt de geleiachtige substantie van de kern niet meer tegengehouden door de bindweefselring. Hierdoor stulpt de kern uit en kan deze tegen een zenuw aan kan komen en zelfs de zenuw kan afknellen. Dit is pijnlijk en de pijn kan uitstralen in het been, soms tot in de voet.

Basis Anatomie

Bekkenstand

Tijdens het paardrijden staan de bekken centraal. Daarmee beweeg je mee met het paard en stabiliseer je het bovenlijf.

Stand van het bekken: Het bekken is een stevige botstructuur. Het is een verbinding tussen de wervelkolom en dus het bovenlichaam en de benen.

Het bekken kan in voorwaartse richting als zijwaartse richting bewogen worden. Wij noemen dat ook wel het kantelen naar voren en naar achteren.

Spieren: De spieren die hierbij betrokken zijn:

- Buikspieren (rechte en schuine)
- Rugspieren (m. Erector spinae, m. Latissimus dorsi & m. quadratus femoris)
- Bilspieren (m. gluteus maximus)
- Liesspieren (m. iliopsoas)

Deze spieren zorgen voor de beweging van het bekken, wat belangrijk is tijdens het paardrijden. Met het bekken wil je onvoorwaardelijk meebewegen met het paard. Als één spiergroep verzwakt is, zal dit invloed hebben op de beweging.

Niet alleen de spierontwikkeling heeft invloed op het bewegen, ook de bouw van het bekken. Sommige mensen hebben door hun bekkenstand een vlakke rug (steil bekkentype) of juist een erg holle onderrug (horizontaal bekkentype). Dit is van belang om te herkennen, omdat dit van invloed is op de houding in het zadel.

Basis Anatomie

Rompstabiliteit

Rompstabilisatie van de ruiter op het paard, zorgt ervoor, dat de ruiter niet bij elke onverwachte beweging van het paard uit balans raakt.

Daarnaast zorgt rompstabiliteit ervoor dat je een plotselinge krachtige beweging, kort of langdurend kan maken met je armen of benen zonder daarmee je balans te verliezen. door de druk in je buikholte te verhogen, kan je je romp stabiliseren en daarin ook variëren. De spieren die je daarvoor nodig hebt, zijn:

- Bekkenbodemspieren
- Middenrig (diafragma)
- Buikspieren
- Rugspieren

Naast deze spieren zijn er allemaal kleine spieren rondom de wervelkolom die samen met de romp- en buikspieren een grote rol spelen.

Mensen die hypermobiel zijn, zullen in verhouding meer rompstabiliteit training moeten doen om de juiste balans te kunnen hebben op het paard. In de ruitersport zijn een goede houding, balans en controle over het paard van cruciaal belang voor succesvolle prestaties. Hypermobiliteit kan een ruiters vermogen om deze elementen te beheersen beïnvloeden, zowel positief als negatief. Een grotere bewegingsuitslag in gewrichten kan ruiters in staat stellen om subtiele signalen aan het paard over te brengen, wat een verfijnde communicatie tussen ruiter en paard mogelijk maakt. Dit kan voordelig zijn bij het aanleren van complexe oefeningen en het reageren op de bewegingen van het paard. Maar een te grote bewegingsuitslag in gewrichten kan leiden tot verminderde stabiliteit, wat nadelig kan zijn bij het handhaven van een evenwichtige en stabiele houding op het paard. Te veel bewegingsvrijheid in gewrichten kan per ongeluk verwarrende signalen naar het paard sturen, wat de communicatie tussen ruiter en paard kan verstoren.

Basis Anatomie

De schouder & armen

De schouder is een complex gewricht. Als verbinder tussen de romp en de armen, is dit gewricht belangrijk tijdens het paardrijden.

Zoals al vaak geschreven, zorgt de rompstabiliteit ervoor dat zowel de armen als benen onafhankelijk kunnen bewegen tijdens het paardrijden. Het schoudergewricht is de verbinding voor de armen, die zorgt voor de beweging in de arm.

Om de juiste teugelhulpen te kunnen geven, moet het schoudergewricht in een goede positie staan en de juiste ontspanning hebben. Er zijn veel bewegingen mogelijk in de schouder en in de armen:

- Depressie (naar beneden)
- Elevatie (omhoog bewegen)
- Protractie (naar voren)
- Retractie (naar achteren)

Bij paardrijden wil je de schouders ontspannen op de opgerichte romp laten rusten. De schouders wijzen opzij, je maakt voor je gevoel een soort "T" van je bovenlichaam.

De bovenarmen hebben een lichte spierspanning en hangen verticaal af naast het lichaam. De ellebogen hebben een hoek tussen de 160 en 100 graden, dit is afhankelijk van de bouw van het lichaam en de oprichting van het paard.

Basis Anatomie

Heupgewricht

Het heupgewricht is de verbinding van het bekken en de bovenbenen. Het heeft daarmee invloed op alle bewegingen van de benen die nodig zijn tijdens het rijden.

De hoek van het heupgewricht wordt kleiner door het been op te trekken (knie heffen). De hoek wordt groter door het strekken van de heup, denk hierbij bijvoorbeeld aan het opstaan bij het lichtrijden.

De bewegingen van het been in het heupgewricht zijn:

- Anteflexie
- Retroflexie
- Endorotatie
- Exorotatie
- Abductie
- Adductie

De belangrijkste spieren van het bovenbeen zijn:

- Vierkoppige dijbeenspier (mm. quadratus femoris)
- Hamstrings
- Grote bilspieren (mm. gluteus maximus)
- Liespieren (illiopsoas)

Basis Anatomie

Knie en onderbeen

Bij paardrijden is het contact van je bekken met (het zadel van) het paard het belangrijkste. Maar ook de knie en het onderbeen maken direct contact met het paard en zijn heel bepalend voor de aansturing en aansporing van het paard.

Tijdens het paardrijden en het geven van hulpen, verandert er constant iets in de knie, het onderbeen en in de voet. Daarom is het belangrijk te weten welke bewegingen deze gewrichten kunnen maken en welke spieren je daarvoor nodig hebt.

De bewegingen van het kniegewricht zijn:

- Flexie (buiging)
- Extensie (strekken)
- Bij flexie is ook endorotatie en exorotatie mogelijk

Ruiters die hun knieën erg aanduwen in het zadel, maken deze beweging vanuit het heupgewricht. Het aanklemmen komt voort uit de adductoren en daarmee wordt ook de beweging van het kniegewricht belemmert.

Bij het omhoog komen tijdens het lichtrijden wordt het heupgewricht en kniegewricht gestrekt. Het enkelgewricht wordt juist gebogen.

Het enkel gewricht kan de volgende bewegingen maken:

- Plantairflexie (voet spitsen)
- Dorsaalflexie (voet optrekken)
- Adductie & abductie (naar binnen en buiten bewegen)
- Inversie & eversie (naar binnen en buiten draaien)
- Pronatie & supinatie (voet naar binnen & buiten kantelen)

Basis Anatomie

Ademhaling

Een goede ademhaling is van belang om de juiste spieren aan te spannen en ook zorgt het ervoor dat je minder snel vermoeid raakt.

Vermoeidheid zorgt voor verminderde coördinatie van de spieren, dit zal je rijden verminderen omdat het geven van verfijnde hulpen niet meer mogelijk is. Er zijn drie soorten ademhaling:

- Buikademhaling
- Flankademhaling
- Hogeademhaling

Alle drie de soorten hebben hun eigen functie. De buikademhaling is de meest ontspannen ademhaling en verloopt in een rustig tempo. Bij inspanning doen alle 3 soorten ademhalingen mee, dit om zoveel mogelijk zuurstof op te kunnen nemen. Bij stress zie je vaak een hoge en een snelle ademhaling of de adem wordt juist vastgezet.

The background of the page is a composite image. At the top, there is a blue horizontal bar. Below it, a kitchen scale is visible, with a white bowl containing green beans and orange carrots. A measuring tape is also present, showing numbers like 105, 104, 103, 102, 101, 99, 98, 97, 96, 95, 94, 93, 92, 91, 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83, 82, 81, 80, 79, 78, 77, 76, 75, 74, 73, 72, 71, 70, 69, 68, 67, 66, 65, 64, 63, 62, 61, 60, 59, 58, 57, 56, 55, 54, 53, 52, 51, 50, 49, 48, 47, 46, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. The text 'Ruiterfitheid' is centered in a large, bold, blue font.

Ruiterfitheid

Hoofdstuk 6

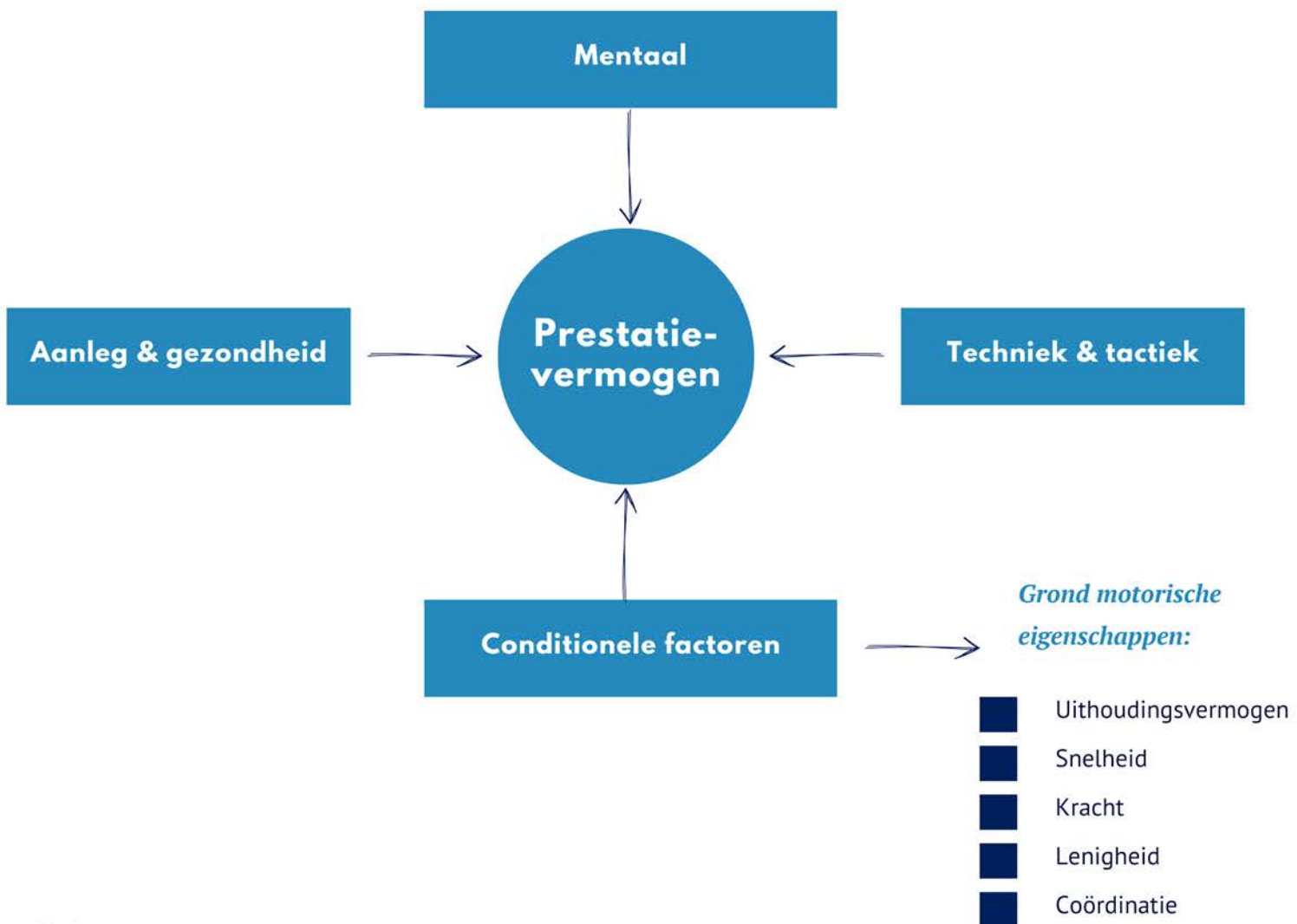
Training, trainingsleer en algemene
fitheid van de ruiter

Ruiterfitheid

Trainingsleer

Training voor ruiters verwijst naar het gestructureerd ontwikkelen van fysieke, mentale en technische vaardigheden om de algehele rijprestaties en het welzijn van zowel de ruiter als het paard te verbeteren.

Een van de vele definities van training is ook wel: "Het regelmatig en systematisch toedienden van prikkels om de prestatie te verhogen".



Ruiterfitheid

Trainingsleer

Als je het schema op de vorige bladzijde bekijkt, hangt je prestatie met paardrijden af van verschillende onderdelen:

Mentaal: Hoe mentaal weerbaar jij bent, maakt of jij de gevraagde prestatie op dat moment van leveren. Ook instelling en motivatie heeft te maken met het stukje mentaal. Indien daar zwaktes zitten, is begeleiding van aan sportpsycholoog een goede keuze.

Aanleg en gezondheid: Je fysieke aanleg, bouw maar ook gezondheid spelen mee. Eventuele blessures kunnen de prestaties beïnvloeden. Verschil in bouw met betrekking tot het paardrijden hebben we uitgebreid besproken in het hoofdstuk anatomie

Techniek & tactiek: De techniek van het trainen van je paard, het rijden van de oefeningen en het verbeteren van de gangen van het paard wordt vaak gedaan onder leiding van een (dressuur-)trainer. De focus ligt dan vaak op het paard. Daarnaast is een houding en zit coach een goede aanvulling om de techniek van de wijze van het rijden te kunnen optimaliseren. Dit boek staat in het teken van dat onderdeel.

Conditionele factoren: Daarnaast zijn de conditionele factoren van belang. Simpel gezegd: hoe fit ben je? Dit is onder te verdelen in vijf grondmotorische eigenschappen: UHV, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie. Voor iedere beweging, sport of activiteit heb je deze eigenschappen nodig, allemaal steeds in andere verhoudingen. Hier gaan we verder op in, later in dit hoofdstuk.

Ruiterfitheid

Trainingsleer

Onder trainingsleer vallen trainingswetten. Wij gaan hier kort op in.

De Wet van Specificiteit: Deze wet benadrukt dat de training zo specifiek mogelijk moet zijn voor de activiteit die je wilt verbeteren. Voor ruiters betekent dit dat je je training moet richten op de specifieke spiergroepen en bewegingen die tijdens het paardrijden worden gebruikt. Er zijn drie soorten oefeningen te onderscheiden:

- Algemene oefeningen: deze zijn gericht op het ontwikkelen van het lichaam in zijn geheel, maar niet sportspecifiek
- Specifieke oefeningen: dit zijn oefeningen om bewegingen die jij tijdens het paardrijden echt nodig hebt, te verbeteren.
- Wedstrijdoefeningen: dit is het toepassen van de specifieke oefeningen, maar dan tijdens het rijden van een oefening uit je proef. Hierbij pas je dus het geleerde toe.

De Wet van Overbelasting: Deze wet benadrukt dat je je lichaam moet uitdagen door de belasting geleidelijk te verhogen. Ruiters kunnen dit toepassen door hun paardrijdtechnieken te variëren, zoals het oefenen van verschillende rijgangen en het introduceren van complexere manoeuvres, om zo de vaardigheden van zowel ruiter als paard te verbeteren.

De Wet van Herstel: Voldoende rust en herstel zijn cruciaal voor verbetering en blessurepreventie. Dit geldt vooral voor ruiters, omdat ze vaak met fysieke inspanningen te maken hebben die specifieke spieren en gewrichten belasten. Zorg voor voldoende slaap, hydratatie en stretchsessies om je lichaam te ondersteunen bij het herstelproces.

Ruiterfitheid

Basismotorische vaardigheden

We hebben de grond motorisch vaardigheden beschreven. Dit zijn: UHV, kracht, lenigheid, coördinatie en snelheid. Voor het paardrijden gaan we hier wat specifiek op in.

Het beoefenen van paardrijden gaat veel verder dan simpelweg op een paard zitten en het sturen. Het vereist een sublieme combinatie van fysieke en mentale vaardigheden om een succesvolle ruiter te worden. Een essentieel aspect van deze vaardigheden zijn de basismotorische vaardigheden, die een ruiter in staat stellen om effectief met het paard te communiceren, een juiste houding te behouden en nauwkeurige bewegingen uit te voeren. In dit artikel bespreken we de drie fundamentele basismotorische vaardigheden van een ruiter: balans, coördinatie en lenigheid.

1. Balans: Om balans te ontwikkelen, moeten ruiters zich bewust zijn van hun eigen lichaamshouding, de positie van hun zwaartepunt en het gebruik van hun kernspieren om stabiliteit te behouden. Regelmatige oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van de balans, zoals staan op één been, op een balanspad staan en soortgelijke oefeningen. Balans is een vaardigheid die vooral te maken heeft met dat de hersenen snel en adequaat de spieren aansturen. Hoe vaker specifieke balans oefeningen getraind worden, hoe beter de hersenen dit kunnen aansturen en hoe makkelijker de ruiter balans kan houden op het paard.

2. Coördinatie: Coördinatie is het vermogen om een beweging nauwkeurig uit te voeren met behulp van een nauwe samenwerking tussen je zintuigen, zenuwstelsel en spieren. Een ruiter moet in staat zijn om subtiele en precieze signalen te geven aan het paard door middel van teugels, gewichtsverplaatsing en beenhulpen. Dit vereist een verfijnde motorische coördinatie tussen de ledematen en het bovenlichaam. Hoe preciezer de beweging uitgevoerd wordt, hoe meer energie er bespaard blijft en hoe beter de communicatie met het paard is.

3. Lenigheid: Lenigheid of mobiliteit is van belang als ruiter. De gewrichten moeten een zo'n groot mogelijke Range of Motion hebben om de beweging van het paard op te vangen. De ruiter moet nog wel in staat zijn om die beweeglijkheid te kunnen coördineren. Een ruiter die hypermobiel is, heeft vaak last van verminderde stabiliteit. Lenigheid gaat dus samen met kracht om te zorgen dat de ruiter stabiel kan blijven.



DEWOLFF
EQUESTRIAN