

Een goede training van je paard, begint bij jezelf... Body Awareness voor ruiters

Zit en zijgangen



Over 'de zit' is natuurlijk al heel veel geschreven. Waarom is de zit zo ontzettend belangrijk bij het paardrijden? De zit is de enige hulp die je niet NIET kunt gebruiken... Alle andere hulpen, zoals beenhulpen en teugelhulpen, kun je achterwege laten. Maar vanaf het moment dat je op je paard stapt, geef je ALTIJD een hulp met je zit, ook al doe je niks! Op welke zitbeenknobbel rust je gewicht? Waar is je zwaartepunt? Alles wat je doet in je lichaam en zit, is een aanwijzing voor je paard.

(deel 4)

Het paard heeft er niet om gevraagd dat wij erop gaan zitten, dus het is onze verantwoordelijkheid om het zo min mogelijk te hinderen in de beweging en het paard zoveel mogelijk te helpen zijn balans te vinden, zowel fysiek als mentaal.

Van natuurlijke scheefheid naar balans

In de natuur dragen paarden ongeveer 60 procent van hun gewicht op de voorbenen. Het hoofd hangt naar beneden om te grazen en zorgt ervoor dat als vanzelf het volgende been naar voren stapt voor het volgende plukje gras. Daar is dus niks mis mee! Als wij als ruiter echter op het paard gaan zitten, dan voegen wij ons gewicht toe aan de voorbenen en is er een grote kans op overbelasting. Een goede trainer helpt het paard naar horizontale en verticale balans zodat het gewicht meer naar de achterhand wordt verplaatst (horizontale balans) en de schoft altijd tussen de voorbenen is geplaatst (verticale balans). Het is van belang dat gymnastiserende oefeningen (de zijgangen) de achterbenen sterker en buigzamer maken zodat het paard fysiek sterk en soepel wordt om het gewicht van de ruiter goed te kunnen dragen.

Maar zoals we al eerder hebben gelezen, niet alleen het paard moet fysiek en mentaal sterk en flexibel te worden, ook de ruiter moet zorgen dat hij of zij fysiek en mentaal in balans is. Daarom vind ik de combinatie van body awareness, centered riding en rechtrichten zo geweldig! Het spreekt vanzelf dat er vertrouwen en communicatie is tussen jou en je paard. Een paard kan pas iets leren als hij zich in jouw aanwezigheid kan ontspannen en hij jouw signalen begrijpt. Daarom leer ik alle oefeningen altijd naast het paard aan, zodat hij niet wordt gehinderd door ruitergewicht. Als het paard de oefening beheerst kun je als ruiter op je paard plaatsnemen.

Onafhankelijke zit

Het is belangrijk dat de ruiter een onafhankelijke zit heeft (Voor de oefeningen om tot een onafhankelijke zit te komen, lees je nog een keer het vorige artikel in CAP over de psoas spier). Een onafhankelijke zit betekent dat je stabiel en ontspannen en in balans op je paard zit en dat jouw zwaartepunt altijd boven het zwaartepunt van het paard is. Je hebt de teugels niet nodig om in balans te blijven, je klemt niet en je stuitert niet in het zadel.



Oefen de gangen die je met je paard wilt doen, eerst op een zitbal. Dan ben je er alvast zeker van dat je de hulpen correct geeft.

Observerende zit

Als ruiter moet je eerst voelen wat er onder je gebeurt en moet je kunnen meebewegen met je paard. Kun je voelen welke beweging je paard maakt? Kun je de ruggengraat van je paard voelen? Kun je elk been van je paard voelen? Voel je wanneer je paard zijn binnenachterbeen optilt? Welke beweging maken jouw heupen?

Producerende zit

Als je voelt wat je paard doet, dan kun je met je zit de beweging van je paard gaan beïnvloeden. Je kunt je zit op een aantal manieren inzetten:

- Met je zitknobbel bepaal je welke lange rugspier van het paard iets meer samen-

getrokken wordt waarbij de lange rugspier aan de andere kant van de ruggengraat van het paard ontlast wordt en iets meer kan rekken. Deze fysieke zit bepaalt of je paard een linker- of rechterbuiging aanneemt. Het paard buigt om je binnenbeen.

- Je navel bepaalt de richting en wordt ook wel de directieve zit genoemd. Bij de verlichte zit breng je je zwaartepunt iets naar voren en komen beide zitbeenknobbels wat uit de rug van het paard. Je steunt daarbij wat meer op de binnenkant van je bovenbenen en je beugels. Bij de verzamelde zit, breng je je zwaartepunt iets naar achter, je trekt je navel iets in en je kantelt licht je bekken waarbij je je denkbeeldige staart iets onder je trekt.



Eens je de travers geoefend hebt op de bal en naast je paard, is het eenvoudiger om deze gang correct uit te voeren op je paard

Body Awareness oefeningen

Je kunt een stoel of een bal gebruiken om je meer bewust te worden van je linker- en rechterzit.

- Ga op een stoel zitten en voel je beide zitbeenknobbels. Eventueel kun je de oefening uit deel één nog een keer doen waarbij je eerst op de ene en dan op de andere hand gaat zitten, een paar keer je bekken heen en weer beweegt en dan je hand weer onder je zitvlak uit haalt.
- Als je beide knobbels goed voelt, draai dan je schouders naar rechts alsof je een volte op de rechterhand wilt rijden. Welke zitbeenknobbel voel je nu het meest? Als je je buiten zitbeenknobbel meer voelt dan ben je waarschijnlijk iets in de rechterzij ingeknikt en is je linkerschouder iets naar buiten verplaatst. Je zwaartepunt is dan niet meer boven je paard en je zit geeft eigenlijk aan dat je paard naar links moet buigen in plaats van naar rechts.

- Draai je schouders een paar keer heel langzaam in en weer terug en houd je aandacht nu bewust in je rechter (binnen) zitbeenknobbel. Denk aan een kebab stick waarbij je om een denkbeeldige as in je lichaam draait.
- Voor het ervaren van de verlichte en verzamelde zit kantel je je stoel en ga je op de twee voorste poten van je stoel zitten. De achterste twee poten van de stoel zijn los van de grond. Voor de verlichte zit leun je iets naar voren en steun je meer op je voeten waarbij je je zitbeenknobbels uit de stoel haalt maar je zitvlak nog wel contact houdt met de stoel. Voor een verzamelde zit breng je je zwaartepunt iets naar achter, kantel je je bekken, trek je je navel iets in en rol je als het ware iets over je zitbeenknobbels naar achter, zonder dat de achterste poten van de stoel op de grond komen.

Zijgangen

Om het paard zijgangen aan te leren, zoals de schouder binnenwaarts en de travers, moet je jezelf eerst de vraag stellen WAAROM je je paard dit wilt leren en WELKE HULPEN je moet geven.

Waarom schouderbinnenwaarts

Het belangrijkste doel van deze oefening is om het paard te leren het **binnenachterbeen** onder zijn zwaartepunt te plaatsen. Wij kunnen niet aan het paard vragen om naar de fitness te gaan en gewicht te gaan heffen, maar we kunnen wel het lichaamsgewicht van het paard gebruiken om het binnenachterbeen van het paard sterker te maken. Het binnenachterbeen moet bij elke stap even het gewicht van het paard dragen en zal daardoor sterker en buigzamer worden. Daardoor kan ook de buitenschouder vrijer bewegen en worden de buitenste rugspieren wat opgerekt.

De ruiterhulpen

Intentie: Zorg dat je een plaatje in je hoofd heb hoe een goede schouderbinnenwaarts eruit ziet.

Houding en zit: Vraag je paard iets te verzamelen zodat er meer gewicht op de achterhand komt en de schouders minder gewicht dragen zodat ze makkelijker te verplaatsen zijn. Draai je schouders iets naar binnen rond een interne as (als een kebab stick) en kijk over de diagonale lijn naar de overkant. Door deze draaiing in je bovenlichaam komt als vanzelf de binnenteugel iets naar binnen en los van de hals en de buitenteugel komt tegen de hals van het paard. De buitenteugel geeft zo ook ruimte zodat de buitenschouder van de hoefslag af kan komen. Je heupen en navel blijven rechttuit gaan (directieve zit) zodat het paard niet afwendt. Hou je nek lang (niet naar beneden kijken of het paard het wel goed doet...). Als je de neiging hebt om je hoofd teveel in te draaien, visualiseer dan dat je lange oorbellen in hebt en dat die boven je schouders blijven hangen. Zorg dat je zwaartepunt boven het zwaartepunt van het paard blijft (niet inknikken in je zij) en dat je aandacht in je binnen zitbeenknobbel is om de buitenste, gestrekte rugspieren te ontlasten. Het paard buigt nu om je binnenbeen.

Been en teugelhulpen: De schouderbinnenwaarts wordt voornamelijk gereden via het binnenbeen en de buitenteugel, de zogenaamde 'versale' hulpen. De schouderbinnenwaarts wordt dus niet vanuit de binnenteugel gereden! Door eerst de juiste houding en zit aan te nemen komen teugel en been vanzelf al in de goede positie. De binnenhand onderhoudt de stelling en de buitenhand gaat iets naar voren en begeleidt de buitenschouder naar binnen. Het binnenbeen van de ruiter ligt op de singel en kan een impuls geven op het moment dat het binnenachterbeen in de lucht is om dit been te stimuleren verder onder de massa te treden. Het buitenbeen ligt iets achter de singel en voorkomt dat de achterhand uitzwaait.

Waarom travers

Het doel van de travers is dat het paard met zijn buitenachterbeen onder zijn zwaartepunt treedt. De travers stimuleert het buitenachterbeen tot dragen waardoor het sterker en soepeler wordt en het stuwen wordt verminderd. Daarnaast zorgt de oefening ervoor dat de binnenschouder meer vrij komt.

De ruiterhulpen

Intentie: Zorg dat je een plaatje in je hoofd heb hoe een goede travers eruit ziet. De voorhand gaat rechttuit en de achterhand is naar binnen gesteld. Daarbij is het paard van nek tot staart in de lengte gebogen en het buitenachterbeen treedt onder het zwaartepunt.

Houding en zit: Je schouders blijven nu rechttuit gaan en je buitenheup draait iets in waardoor je buitenbeen achter de singel komt. Door deze draaiing in je bovenlichaam komt de achterhand van het paard naar binnen. Zorg dat je zwaartepunt boven het zwaartepunt van het paard blijft (niet inknikken in je zij) en dat je aandacht in je binnen zitbeenknobbel is om de buitenste, gestrekte rugspieren te ontlasten. Het paard buigt om je binnenbeen.

Been en teugelhulpen: De ruiter begeleidt het paard in de travers voornamelijk via het buitenbeen en de binnenteugel, de zogenaamde 'traversale' hulpen. De binnenteugel is tegen de hals en houdt de schouders op de hoefslag. Het buitenbeen van de ruiter ligt achter de singel en drijft op het moment dat het buitenachterbeen in de lucht is om dit achterbeen onder het zwaartepunt te brengen. Het binnenbeen ligt op de singel en onderhoudt de lengtebuiging. De buitenteugel bepaalt de mate van inbuiging.

Body Awareness oefeningen

Voor de zijgangen is het van belang dat je heupen los zijn zodat je de beweging van het paard kunt volgen en het paard zijn rug rond kan maken (lees deel twee nog een keer door voor oefeningen over het losmaken van de heupen). Ook is het belangrijk dat je je

bovenlichaam en je onderlichaam onafhankelijk van elkaar kunt bewegen, terwijl ze wel in verbinding blijven en samenwerken.

- Een oefening om hierin flexibeler te worden is om staand vanuit je voeten van links naar rechts om een denkbeeldige as te draaien. Je armen vallen losjes om je heen. Houd dan je heupen stil en naar voren gericht maar blijf met je bovenlichaam dezelfde beweging maken alsof je twee emmers met water om je schouders hebt hangen zonder water te morsen. Doe dit een paar keer voordat je op je paard stapt zodat je je lichaam vrijer leert bewegen. Je zult daarna makkelijker de zijgangen kunnen rijden.
- Op de bal is de schouderbinnenwaarts goed te oefenen. Ga zitten op een grote opblaasbal en vraag iemand voor je te staan zodat je je handen kunt laten rusten in zijn of haar handen. Draai dan je bovenlichaam naar rechts alsof je een schouderbinnenwaarts wilt rijden en vraag of je helper je feedback geeft. Voelt je helper meer druk in één hand? Welke kant rolt de bal op?

Wat je makkelijk kunt onthouden is dat jij in jouw lichaam doet wat je van je paard wilt, dus jouw schouders zijn de schouders van het paard en jouw heupen zijn heupen van het paard.

Tot slot...

Het is veel effectiever om kleine aanpassingen te doen in het dagelijks leven, dan één keer per week een hele serie oefeningen te doen. Wees je gedurende de dag bewust van je adem, je houding, je energie, je gewichtsverdeling. Als je staat te wachten in een rij voel dan eens of je op twee benen staat of altijd dezelfde heup inknikt. Ga eens rechtop in je auto zitten, los van de rugleuning en voel welke spieren je gebruikt. Als je wandelt, adem eens twee keer zo lang uit als dat je inademt en voel wat dat met je doet.

Ik wens je veel bewustwording en ontspannen en plezierig paardrijden toe!! ■



Biografie

Lucie Klaassen is instructeur centered riding, rechtrichten en freestyle. Tevens geeft zij regelmatig workshops Body Awareness voor ruiters in Nederland en België.
www.inbalansmetpaarden.nl

