

# Balans en Springen

Thema Januari



Kracht en balans helpen je samen om te ontspannen en te communiceren met je paard. Of je nu dressuur rijdt, western of springt. Tijdens een eerder thema hebben we al stukje houding en zit meegenomen. Tijdens dit thema gaan we dieper in op de lesstof gericht op de balans van de ruiter en het paard in combinatie met het springen.

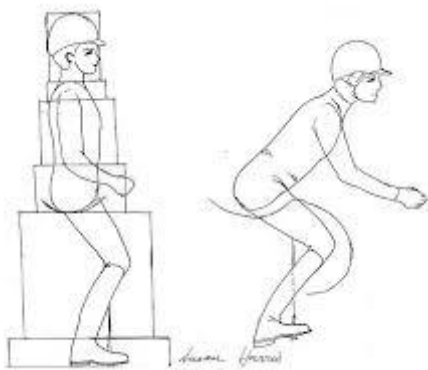
Springen is een hele leuke uitdagende tak van sport binnen onze mooie paardensport.

Wanneer we spreken over springen, praten we altijd over een verzamelaar van alles wat bij springen komt kijken. Van verlichte zit, tot balansoefeningen, tempocontrole, ritme onderhouden, cavaletti's rijden, gymnastiekwerk en het uiteindelijke springen van een parcours.

Bij het goed leren springen is de hoogte van minder groot belang, dan de eerst bovengenoemde onderdelen. Wanneer de uitvoering van deze onderdelen beter beheert worden is de hoogte een vanzelfsprekend gevolg en het springen van een parcours ook.

Een van de belangrijkste onderdelen om met springen aan de slag te gaan, is het oefenen en het beheersen van een goede balans en verlichte zit.

Wat is verlichte zit?



Links de ideale houding tijdens dressuur, rechts de verlichte zit.

De verlichte zit :

Is de houding die een ruiter aanneemt bij het springen. Deze houding zorgt ervoor dat het paard zo min mogelijk last heeft van de ruiter tijdens de sprong en is ontwikkeld door de Italiaan Frederico Caprilli. Om het rijden in de verlichte zit makkelijker te maken moeten de beugels korter worden gemaakt dan bij de dressuur het geval is. De ruiter gaat ietwat staan in de beugels, houdt de knieën tegen het zadel en brengt zijn bovenlichaam iets naar voren.

De verlichte zit stelt de ruiter in staat zich aan te passen aan wisselende situaties van zwaartepuntverplaatsing en tempo van het paard.

Wat is het doel van een goede verlichte zit?

- Ontlasten van de rug van het paard
- Meer bewegingsvrijheid voor rug, hoofden hals van het paard
- Mee zijn van de ruiters met een grotere beweging
- Gevoelige paarden laten zich beter berijden
- De ruiter kan de grotere beweging van de sprong in balans volgen waarbij de inwerking op het paard behouden blijft. Dit door verplaatsing van het zwaartepunt!

Wanneer en waarom gebruik je de verlichte zit?

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

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

Belangrijke punten tijdens de verlichte zit:

- Beugels verkorten afhankelijk van situatie hoeveel ( bij grotere ontlasting van de rug is een kortere beugel noodzakelijk), hoek in knie wordt kleiner
- Bovenlichaam vanuit de heup naar voren. Natuurlijke vorm van de wervelkolom blijft behouden
- Ruitergewicht wordt meer overgenomen door bovenbeen, (knie) en steun op de beugel
- Bij geringe ontlasting van de paardenrug blijft ruiter dicht bij het zadel, bij grotere ontlasting van de paardenrug komt het zitvlak meer uit het zadel
- Beugels aan de bal van de voet. Hak het laagste punt met een elastisch verende enkel. De voet moet onder het zwaartepunt blijven
- Knieën zijn aangesloten zonder te klemmen
- Onderbeen vlak achter de singel, ruitergewicht steunt voor een groot deel op de beugel (2/5).
- Bovenarmen en ellebogen iets voor het lichaam met een rechte lijn onderarm-teugel-paardenmond
- Handen rechtop en aan weerszijden van de hals, iets dakvormig geplaatst
- Hoofd rechtop, blik naar voren

Wat kan er misgaan bij de verlichte zit waardoor je met cavaletti's en hindernis werk in de problemen kan komen:

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

Alle punten dragen bij aan een mindere communicatie tussen ruiter en paard, waardoor het paard het vertrouwen in de ruiter bij de sprong kan verliezen, dit ligt vaak aan de grondslag van een weigering van de hindernis of de miscommunicatie tussen ruiter en paard. Het is van groot belang de

bewustwording van de eigen verlichte zit te onderkennen om jezelf verder te ontwikkelen op springgebied!

# Cavalettiwerk:

(ook wel bekend als werken met de balkjes)



\*niveau...werk ruiter/paard

Tijdens Cavalettiwerk ga je aan de slag met het trainen in (stap) draf en galop over de balken of cavaletti's (afhankelijk van welke gang liggen de afstanden van de cavaletti's anders.) Deze oefening kun je zowel voor jezelf als ruiter gebruiken, als ook voor je paard.

Doelen voor de ruiter:

- Bevestigen zelfvertrouwen
- Houding correcties toepassen
- Ruitergevoel ontwikkelen
- Ontwikkelen onafhankelijke zit, balans en verlichte zit

Doelen voor het paard:

- Het trainen van souplesse
- Het trainen van het achterbeen
- Trainen coördinatie
- Ter opleiding van het paard
- Opbouwen na blessure om springtraining te herpakken

Wanneer ga je werken met cavaletti's:

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

“Gevaren” / problemen bij het werken met cavaletti:

- Als de cavaletti niet op de juiste afstanden geplaatst worden dan zal het paard de verkeerde spieren gebruiken en zal daardoor zijn spieren niet goed ontwikkelen! Laat dit daarom altijd door gediplomeerde instructie uitvoeren!
- het paard kan op de cavaletti staan en zich bezeren.
- ruiter raakt uit balans bij een nog onvoldoende onafhankelijke zit waardoor het paard gehinderd word.

De gemiddelde afstanden voor de cavaletti's

!! let op!! Ga hier niet zomaar mee aan de slag, de juiste afstand kan per paard, ruiter, combinatie en/of niveau van paard en ruiter verschillen! De onderstaande tussenafstanden zijn standaard maten!

Cavaletti en tussenafstanden :

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

#### **Checklist voor de ruiter bij het uitoefenen van cavaletti's: niveau 1 en 2**

- Rijd ik steeds over het midden van de balk?
- Is het tempo hetzelfde voor, tussen en na de balken?

#### **Checklist voor de ruiter bij het uitoefenen van cavaletti's: niveau kids 3 en volwassenen 1/2**

- Rijd ik steeds over het midden van de balk?
- Is het tempo hetzelfde voor, tussen en na de balken?
- Zit ik in evenwicht en is mijn paard in balans?
- Kan ik mijn evenwicht snel corrigeren als mijn paard even uit balans is?
- Ben ik ongeduldig voor mezelf of voor mijn paard?

### Checklist voor de ruiter bij het uitoefenen van cavaletti's: niveau kids 4,5,6 en volwassen 2/3

- Rijd ik steeds over het midden van de balk?
- Is het tempo hetzelfde voor, tussen en na de balken?
- Zit ik in evenwicht en is mijn paard in balans?
- Kan ik mijn evenwicht snel corrigeren als mijn paard even uit balans is?
- Ben ik ongeduldig voor mezelf of voor mijn paard?
- Gaat mijn paard regelmatig en in een goed ritme over de balken?
- Behoud mijn paard hetzelfde tempo en ritme tijdens de oefening?
- Kan ik het aantal passen tussen de balken goed voelen?
- Blijven het paard en ik rustig en ontspannen?
- Kan ik, zonder te kijken, voelen hoe mijn paard z'n benen neerzet?
- Kan ik de passen verlengen zonder te versnellen?
- Kan ik de passen verkorten zonder dat ik het ritme van het paard verstoort?

Deze punten zijn uiteraard ook van toepassing wanneer er gesprongen wordt.

Springen en de houding van de ruiter bij het springen:

Bij het springen spreek je over 7 fases:

1. Aanloop
2. Afzet
3. Stijging
4. Zweefmoment
5. Daling
6. Landing
7. Voortzetting

Hoe werkt de verlichte zit tijdens de verschillende fases van de sprong:

|                         | Hoek heup           | Hoek schouder en elleboog |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|
| De aanloop en de afzet: | Normaal             | Normaal                   |
| De stijging             | Sluit               | Sluit                     |
| Het zweefmoment         | Blijft gesloten     | Opent                     |
| De daling               | Opent               | Opent                     |
| De landing              | Sluit naar neutraal | Sluit naar Neutraal       |

Hoe beter de bewustwording en de basis van de ruiter hoe gemakkelijker het daadwerkelijke springen uitgevoerd kan worden. De balans van de ruiter is van enorm belang bij het springen om het paard niet te hinderen en de oefeningen goed uit te kunnen voeren. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van zowel paard als ruiter en verhoogt het plezier van beide en de communicatie tussen beide!