

Onderwerp van de maand december '10

De laatste maand van het jaar 2010 is alweer begonnen. Om het jaar goed af te sluiten hebben we deze maand nog enkele oefeningen die we gaan doornemen in de les.

Ook hebben we er een stukje in staan over waar de jury's op letten tijdens een FNRS wedstrijd.

Veel leesplezier!!

Wijken

Wanneer je een paard opzij drukt voor je heen ben je eigenlijk al bezig met wijken. Alleen moet je paard nog wel met zijn ene voorbeen over het andere voorbeen kruisen.

Wijken wil zeggen dat een paard opzij gaat voor je heen (meestal binnenbeen). Het paard gaat niet scheef richting de hoefslag maar blijft recht (parallel) naast de hoefslag en kruist met zijn voorbeen. Het hoort bij de ontspanningsoefeningen, dient om het paard losser en soepeler te maken en heeft als grootste doel het gehoorzaam maken voor de eenzijdige, zijwaartse hulpen. Wijken voor de kuit heeft weinig tot geen verzamelend effect.

Je kunt pas beginnen met wijken als je een rechte lijn kan rijden zonder gebruik te maken van de hoefslag.

De hulpen:

- Lichte binnenstelling vragen met de binnenteugel zodat de wimpers van het binnenoog net te zien zijn.
- Begrenzen met je buitenhand door lichtjes tegen de hals en knijp-ontspan wanneer het paard over de schouder naar buiten valt. Je moet wel voldoende toestaan in je buitenteugel om te zorgen dat je paard opzij kan.
- Zijwaarts drijvend binnenbeen in het ritme van de beweging. Het binnenbeen ligt naar achteren om duidelijk te maken dat het paard ook met de achterhand opzij moet gaan. De schouder van het paard gaat iets eerder naar buiten als de achterhand.
- Buitenbeen ligt op de singel en zorgt ervoor dat het paard niet alleen opzij gaat maar ook voorwaarts.

Na verloop van tijd kan de oefening verzwaard worden door de binnenhoefslag steeds meer naar de AC-lijn te verleggen. Ook kan op de hoefslag begonnen worden met wijken richting de middenlijn.

Overgangen rijden

Een overgang is een tempowisseling. Dit kan van een gang naar een andere zijn, bijvoorbeeld van stap naar draf of van galop naar stap. Een overgang kan ook binnen een gang gereden worden, van een verzamelde gang naar een uitgestrekte gang of andersom.

Typen overgangen

Progressieve overgang

Dit is een overgang naar een snellere of tragere gang. Voorbeelden zijn: van stap naar draf, van galop naar draf, van stap naar halt. Bij progressieve overgangen bijvoorbeeld draf - stap - halt, slaat men de tussenliggende gang niet over. Het is de bedoeling echt enkele passen stap tussendoor te laten zien.

Niet-progressieve overgang

Dit is een overgang naar een snellere of tragere gang waarbij men één of meerdere tussenliggende gangen niet toont. Voorbeelden zijn de overgang halt-draf, stap-galop, galop-halt.

Overgangen binnen dezelfde gang

Dit wordt ook wel ook verruimen of verkorten, of uitstrekken en verzamelen, genoemd. Voorbeelden zijn arbeidsdraf-middendraf, verzamelde stap-uitgestrekte stap, middengalop-verzamelde galop.

Schijnovergang

Dit is een overgang naar een andere gang waarbij juist voordat de nieuwe gang wordt ingezet, de overgang wordt afgebroken en de eerste gang wordt vastgehouden. Zo kun je dus vanuit draf een schijnovergang naar stap rijden, waarbij net voordat het paard daadwerkelijk gaat stappen, je weer actief wegdraaft.

Trainingsdoelen

Het rijden van overgangen helpt het paard om het gewicht van de ruiter goed te verdelen en op de achterhand te brengen in een overgang naar een langzamer tempo. Ook helpt de stuwkracht van de achterhand het versterken in overgangen naar een hoger tempo. Een tweede doel van het rijden van overgangen is de gehoorzaamheid van het paard aan het been. Overgangen maken een paard scherp en oplettend, en leren hem te reageren op de lichtste hulpen.

Hulpen voor een overgang naar een hoger tempo of gang:

- Teugelhulp: het paard eerst attent maken door middel van een halve ophouding. Met de handen de voorwaartse beweging iets toe staan.
- Zit hulp: stil zitten of dicht bij het zadel blijven tijdens lichtrijden met je bekken gekanteld naar voren, schouders recht boven je heup en hakken onder je heup.
- Beenhulp: Drijven in het goede ritme van het tempo. Drijven door aan te drukken met je kuit tegen de buik van je paard en weer ontspannen.

Hulpen voor de overgang naar een trager tempo of gang:

- Teugelhulp: het paard opnieuw attent maken met een halve ophouding;
- Zithulp: stil zitten of dicht bij het zadel blijven tijdens lichtrijden met je bekken gekanteld naar voren, schouders recht boven je heup en hakken onder je heup.
- Beenhulp: hakken uitdrukken naar beneden en niet knijpen met je benen.

Extra informatie voor de gevorderden.

Een overgang moet soepel en netjes bij de letter worden uitgevoerd bij een dressuurproef. De tact van de beweging wordt vastgehouden tot het moment dat de overgang in de nieuwe gang is gemaakt. Het paard blijft licht in de hand en mag geen verzet tonen of verstijven. Als de overgangen goed gaan is het fijn om ze vaker te gaan oefenen op de letter, zo leert men hoe lang men van tevoren de overgangen in moet zetten zonder balans- en ritme- storingen. Als men een overgang op de volte maakt is dat vaak makkelijker omdat de gewrichten dan aan één kant al een beetje gebogen zijn. Wanneer men rechttuit rijdt zijn de gewrichten nog niet gebogen. Als het paard in de overgang verzet toont kun je dat voorkomen door iets meer stelling naar binnen te nemen. Hiervoor moet je je binnenbeen gebruiken en word het

paard extra nageeflijk (je armkracht lichter laten worden zonder dat je teugels langer worden). De buitenhand controleert het tempo, die kan even blokkeren zodat het paard daarop een overgang maakt naar een langzamer tempo.

Voordat men een overgang maakt moet men altijd een klein beetje beendruk en een halve ophouding maken. Als het paard zijn balans niet heeft gevonden kan hij niet vloeiend/mooi van tempo veranderen.

FNRS Proeven

Waar let de jury vooral op in alle proeven?

- In vrije stap de rijbaan verlaten: na de laatste groet stap je enkele passen recht naar voren richting de jury. Dan draai je links of rechts af en stap je via de hoefslag naar de uitgang. Ondertussen schuif je je handen iets naar voren zodat je pony/paard zijn neus naar beneden mag brengen. Pas na de eerste hoekletter (K of F) is je proef voorbij. Hoe hoger de proef hoe meer verbinding er gehouden moet worden tijdens het halsstrekken.
- Wendingen goed voorbereiden: Als je afdraait rijdt je altijd een wending. 3 meter voor de wending moet de jury al zien dat je bezig bent om na die 3 meter af te wenden. Dus goed kijken naar de richting en op tijd richting aan geven.
- Op de manier hoe je de hulpen geeft. De jury kijkt of je netjes met je pony omgaat. Als je de wendingen en de figuren goed voorbereid is het ook niet nodig om te trekken aan de teugels of te schoppen met je benen. De jury ziet liever dat je niet hard gaat schoppen maar na 2x keer benen geven een tikje met de zweep geeft. Het gaat erom dat je eerlijk en vriendelijk met je pony omgaat. Als een pony dwars is ziet de jury dat ook en zal de jury kijken hoe jij het probeert op te lossen. Hoe hoger de proef, hoe strenger dit punt beoordeelt wordt.
- De figuren moeten kloppen. Veel fouten die gemaakt worden zijn: volte niet rond, gebroken lijn niet over x, afwenden te laat ingezet, van hand veranderen niet recht. De redenen van deze fouten zijn vaak: niet op tijd gekeken, teveel gebruik van de binnenteugel, teveel voorover of achterover zitten.

**Wij wensen jullie prettige kerstdagen
en een gelukkig Nieuwjaar!**
