

Onderwerp van de maand september '10

We hebben er even uitgeleggen met onderwerp van de maand vanwege de vakantie. Maar de vakantie is weer voorbij, er is ook weer een wedstrijd die eraan gaat komen.

In onze lessen wordt er verteld dat we zo weinig mogelijk met de binnenteugel mogen sturen. Maar waarom niet? Dat is voor veel ruiters moeilijk te beantwoorden. In de les wordt dit vaak behandeld maar is het vaak moeilijk te onthouden, dus daar gaat het deze maand vooral over.

WENDINGEN RIJDEN!

Waarom mag je niet met de binnenteugel sturen???

- Pony kan last van zijn mondhoeken krijgen en er kunnen wondjes van ontstaan. Dat willen we allemaal toch niet hebben.
- De pony's en paarden kennen dit verhaaltje al en hebben daar al trucjes voor verzonnen bv als je stuurt met je binnenteugel, pakt je pony/paard het bit vast met zijn kiezen en trekt terug omdat hij het veel handiger vindt om op de hoefslag te blijven lopen. En wie is het sterkste? De pony of jij???

Maar hoe moeten we dan afwenden????

Ik ga jullie stap voor stap uitleggen hoe ik het zou doen als ik op mijn paard zit.

Ik ga een grote volte rijden.

1. Ik kijk in de richting waar ik naartoe wil draaien.

Fietsen

Ik vraag altijd aan mijn leerlingen: als je op de fiets zit en je wilt rechtsaf, maar je kijkt rechttuit: Welke kant ga je op? Weet je het antwoord niet dan moet je het een keer proberen. Let op dat je niet ergens tegen aan fietst natuurlijk.

Maar de ruiters die ik gevraagd heb, zeggen allemaal dat ze rechttuit gaan. En dat klopt! Je rijdt waar je naartoe kijkt. En je pony voelt ook welke richting jij op wil gaan en zijn dan meestal meer bereid om mee te werken.

2. Ik geef richting aan.

Mijn binnenhand gaat opzij(dus niet naar je toe trekken of omhoog). Zo gaat mijn paard een beetje naar binnen kijken. Dat noemen we stelling. Er is al genoeg stelling als je het binnenoog of binneneusgat van je paard ziet. Vraag je teveel stelling dan wordt het lastiger om af te wenden. Als ik afwendt is mijn binnenteugel meer te los(zodat je een waslijn in je teugel hebt) dan te strak. Zo weet ik ook zeker dat ik niet per ongeluk ga sturen.

3. Ik geef de hulp met mijn binnenbeen en buitenteugel.

Wat doet mijn binnenbeen? Als ik met mijn binnenkuit tegen de buik aandruk en weer ontspan, maakt mijn paard een boogje met zijn lichaam om mijn binnenbeen. Hij draait dan al in om de wending te rijden. Als ik die hulp geef kan mijn paard daar ook sneller van worden. Dat is helemaal niet erg, want daar heb ik mijn buitenhand voor om dat op te lossen. Mijn buitenhand zegt tegen paard dat de rechte lijn ophoudt en dat we afdraaien. Dat zeggen we door met je buitenhand(niet met je armen) te knijpen en te openen in de teugel. Dit herhaal ik net zo vaak totdat mijn paard van de hoefslag is. Als ik teveel ga trekken aan de

buitenhand gebeurt het tegenover gestelde, je paard denkt dat hij naar de keerwand moet gaan. ‘

Stressballetje

Je kunt dat knijpen en openen vergelijken met in een stress balletje te knijpen en te openen. Dus kan je thuis ook oefenen.

Drummen

Het werken met je binnenbeen en buitenteugel gaat eigenlijk hetzelfde als drummen. Stel nou dat je aan het drummen bent en je slaat hard met een hand en met je voet ook maar niet zo hard. Dan klinkt het niet mooi meer, omdat je hand veel meer doet als je voet. Dus als je met paardrijden bijvoorbeeld je buitenteugel heel veel gebeurt(vasthouden) en je been wel een beetje drijft, maar heel weinig dan geef je de hulpen niet duidelijk door aan je paard.

4. Ik blijf nog steeds kijken waar ik naartoe wil. Ook al gaat mijn paard niet de richting op waar eigenlijk de bedoeling was.

Ik maak stippelijntjes in de lucht mijn ogen en blijf kijken waar ik naartoe wil kijken. Zo check ik of mijn paard de goede richting opgaat. Maakt mijn paard de bocht te groot, dan gebruik ik mijn buitenteugel. Maakt mijn paard de volte te klein(valt naar binnen), dan druk ik met mijn binnenkuit aan.

Wat heeeeeeeeeeeeeeeel belangrijk is, is dat het tempo actief blijft. Actief wil zeggen niet snel en niet sloom, maar er tussenin.

Maar dan..... het lukt niet..... wat dan?

Hij doet het niet!

Hij doet het niet... dat hoor ik ruiters vaak zeggen. Wanneer het niet lukt, is het moeilijk om te zoeken waar het probleem ligt. Vooral als je het probleem bij je paard gaat zoeken. In de meeste gevallen ligt het toch echt aan de ruiter. Natuurlijk zijn niet alle paarden en pony's even makkelijk, maar heeft ook te maken met de goede hulpen geven. Het scheelt al heel veel als je eerst bij jezelf gaat kijken of je daar iets tegenkomt. Vaak heb je hier hulp bij nodig. Daar zijn privé lessen heel goed voor. De instructeur kijkt met je mee waar jij aan wil werken en geeft je daar advies bij.

Waar je zelf wel op kan letten zijn:

- Rechtop zitten
- Niet blijven knijpen (klemmen)met je bovenbenen, knieën en/of kuiten
- Hakken naar beneden
- Handen laag en naar voren(dus niet je handen bij je benen)
- In het midden van het zadel blijven zitten
- Je heupen zo draaien dat je een beetje op je kruis gaat zitten
- Niet naar binnen of buiten hangen met je lichaam
- schouders laten vallen

Extra uitleg voor de ruiters die meer diepgang in de theorie willen hebben.

Op het moment dat je stuurt met je binnenteugel verstoort je het ritme van het binnenachterbeen. En het ritme van het binnenachterbeen is heel belangrijk omdat het een grote rol speelt in de nageeflijkheid van je paard. Door aan de binnenteugel vast te pakken, houdt je het paard teveel terug in het tempo waardoor het paard zijn binnenachterbeen niet onder zijn lichaam kan komen.

Het andere nadeel is dat de buitenkant van je paard lang wordt (de buitenteugel hangt dan ook meestal los) en je paard loopt over de schouder weg. Dit geeft jou het gevoel dat je paard niet wil draaien in de wendingen of harder gaat lopen. Deze problemen komen meestal vanuit het vastpakken van de binnenteugel.

Als we een jong of nog niet zo hoog opgeleid paard gaan trainen, vragen we door stelling te vragen, het hoofd naar binnen. Hierdoor wordt het hoofd geplaatst t.o.v. de wervelkolom, zodanig dat de buiging door de wervelkolom trekt waardoor de binnenheup naar binnen kan komen. Hierdoor krijgt het binnenachterbeen de ruimte om onder het zwaartepunt te treden.

Het paard buigt zich van oor tot staart.

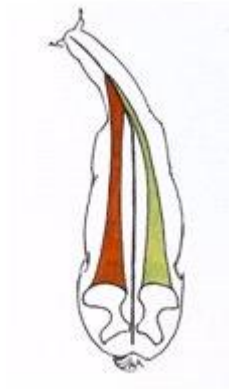
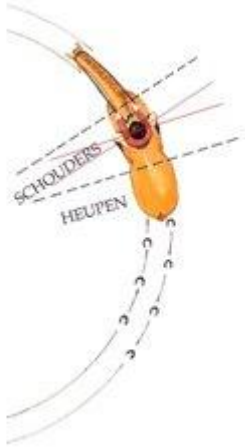
Is het paard verder opgeleid, dan ontstaat de buiging doordat de binnenzitbeenknobbel in combinatie met het binnenbeen als spil waarom het paard zich buigt, de spieren aan de binnenzijde vraagt zich te verkorten. Waardoor de binnenheup naar voren komt en het binnenachterbeen weer onder kan treden. De buiging trekt dan van achter naar voren door de ruggengraat. De binnenteugel is dan niet meer nodig voor de tot standkoming van de buiging.

Het paard buigt zich van staart tot oor.



Correcte lengtebuiging Gelijkmatig gebogen volte (voor zover mogelijk)

Door het vragen van de stelling wordt het paard gevraagd zich over de gehele wervelkolom gelijkmatig te buigen en te ontspannen. De binnenschouder en binnenheup komen hierdoor dicht bij elkaar te liggen, waardoor de binnenteugel ontspant en het paard je de buiging geeft. Het paard valt a.h.w. in je buitenteugel. Pas dan kan je het paard aan de buitenteugel gaan rijden. De buitenteugel mag daarbij niet terug gaan werken, maar moet ten allen tijde een gevende tendens houden.



de spieren aan de buitenzijde (groen, rechts) moeten zich lang maken. De spieren aan de binnenzijde (rood, links) moeten zich aanspannen/verkorten