

1. Opstijgen
2. Rijbaan regels
3. Basis figuren rijden
4. Afstijgen
5. Door een s van hand veranderen

1. Opstijgen

Loop met je paard naar het midden van de rijbaan, naar de A-C lijn. Zo sta je niemand in de weg. Doe de teugels over de hals en de stijgbeugels naar beneden. Het is belangrijk dat je, voordat je opstijgt, controleert of de singel vast genoeg zit. Anders zakt het zadel scheef. Voorkom dat je paard wegloopt door tijdens deze handelingen je arm door de teugel te slaan.

Ga aan de linkerkant staan, met je rug naar het hoofd van je paard. Neem de teugels aan in je linkerhand, de buitenteugel iets strakker, zodat het hoofd van het paard van je af draait. Daardoor zal hij zijn lichaam naar toe bewegen mocht hij weglopen, waardoor er tijdens het opstijgen geen grote te overbruggen ruimte tussen jou en het paard ontstaat.

Pak met je rechterhand de stijgbeugel vast en doe je linkervoet erin (niet te ver, onder de bal van je voet, anders kan deze doorschieten en kun je niet genoeg doorveren in je enkel). Zorg dat je niet met de punt van je voet in de zij van je paard prikt. Pak met je rechterhand de voorkant van het zadel vast. Zet een paar keer af met je rechtervoet en strek je linkerknie, zodat je in de stijgbeugel staat en steunt op het zadel met je rechterhand. Zwaai rustig je rechterbeen over de rug van je paard, zonder zijn achterhand(billen) te raken. Laat je niet met een plof vallen, want dat doet zeer aan zijn rug. Ga voorzichtig zitten, zoek je rechter stijgbeugel op en neem de teugels aan zoals het hoort. Het is de bedoeling dat je paard al die tijd netjes blijft stilstaan.

Je kunt ook opstijgen vanaf een houtblok of krukje, zodat je niet zo zwaar hangt aan de stijgbeugel. Dit is eigenlijk beter voor de rug van een paard.

Figuren rijden

Om de figuren te kunnen rijden moet je wel de letters van de bak kennen. Gelukkig staan de letters bij onze manege op de bakrand. Maar als je ze uit je hoofd wil leren is er een ezelsbruggetje: bij A beginnen en tegen de wijzers van een klok ingaan. **Alle Friese Boeren Met Centen Hebben Een Koe.**

Ook plekken midden in de rijbaan worden met een letter aangeduid, maar daar kun je natuurlijk geen bordje neerzetten. Zo wordt het midden van de baan, waar diagonale lijnen vanuit de alle hoeken elkaar snijden X genoemd.

Als je een lijn van A naar C trekt heet het kruispunt met de M-H lijn G en het kruispunt met de F-K lijn D.

Regels rijbaan:

Als je leert paardrijden heb je meestal nog niet zoveel controle over waar je paard naartoe gaat en rijd je daarom allemaal achter elkaar aan. Ben je iets verder, dan kan het natuurlijk gebeuren dat een paar mensen de andere kant om gaan. Om botsingen te voorkomen zijn bepaalde 'verkeerregels' (rijbaanregels) in de rijbaan afgesproken, die overal gelden. Ook zijn er enkele algemene regels voor de veiligheid.

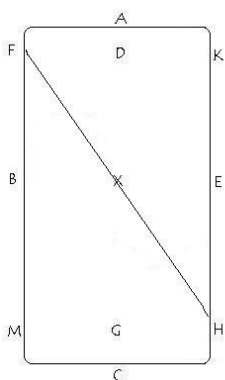
- Tijdens het rijden moeten alle ruiters een goed passende veiligheidshelm met CE-markering en EN-1384 teken te dragen.
- Bij het rijden dienen alle ruiters rijlaarzen te dragen of stevige schoenen met een gladde doorlopende zool en een hak, gecombineerd met chaps.

- Schoenen horen ruim in de stijgbeugel te zitten, zodat deze niet vast blijven haken.
- Bij het rijden dienen grote, uitstekende sieraden en te losse kleding te zijn af-/ uitgedaan.
- Als je de rijbaan in wilt, gooi niet zomaar de toegang open, maar roep 'deur vrij', zodat de combinaties die al binnen zijn ruimte kunnen maken. Pas als je bevestigende reactie krijgt kun je naar binnen.
- Loop met je paard aan de hand, sluit de toegang achter je en ga naar het midden van de rijbaan om op te stijgen. Nooit stilstaan op de hoefslag, want dan belemmer je de doorgang voor de andere ruiters. Ook niet als je op het paard zit.
- Wie het snelste gaat heeft voorrang en rijdt aan de buitenkant, stappen die op de binnenhoefslag (iets meer dan een paardbreedte vanaf de kant naar binnen), niet op de hoefslag. Iemand die zijgangen rijdt, bijvoorbeeld een oefening als schouderbinnenwaarts, heeft voorrang op iemand die gewoon rechtoot gaat.
- Rechts houden, oftewel wie op de linkerhand rijdt heeft voorrang, degene op de rechterhand moet uitwijken naar binnen. Ezelsbruggetje: je moet elkaar de linkerhand kunnen geven.
- Niet afsnijden en elkaar de ruimte geven bij het passeren.
- Iemand die op de hoefslag rijdt heeft voorrang op iemand die aan een figuur bezig is.
- Als er iemand van zijn paard valt ga je allemaal stilstaan.

Basisfiguren rijden

De basis figuren zijn van hand veranderen, grote volte, gebroken lijn en de halve grote volte.

Van hand veranderen



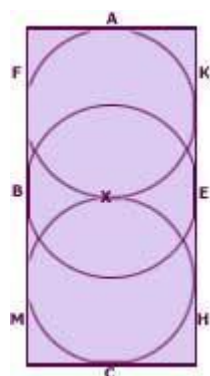
Als je op de hoefslag rijdt en je wilt de andere kant om, dan kunt je dat op verschillende manieren doen. Het heet 'van hand veranderen' als je na de korte zijde over een diagonale lijn van de ene hoekletter naar de andere hoekletter gaat. Ga je in draf van hand veranderen, dan moet je uiteraard van been wisselen (= één keer extra blijven zitten in het zadel) in het lichtrijden. Dat doe je een paardlengte (ongeveer drie meter) vóór de nieuwe hoekletter. Als je met zweep rijdt en je wilt die in je 'nieuwe' binnenhand overpakken, wacht daar dan mee tot je op de nieuwe hand rijdt. Je kunt nooit een mooie rechte lijn rijden als je dit allemaal op de diagonaal probeert te doen.

Op de juiste manier van hand veranderen bereid je voor door op tijd in de richting te kijken waar je heen wilt. Als je bij de hoekletter aankomt neem je je paard met beide teugels mee de diagonale lijn op.

Hulpen voor het afwenden zijn:

- Binnenhand opzij (van de hals af). Nooit aan de binnenteugel trekken!
- Buitenhand tegen de hals aanleggen en teugel op maat
- Binnenbeen lang maken
- Buitenbeen naar achteren
- Rechtop blijven zitten (niet naar de zijkant hangen)

De grote volte



Een grote volte is een cirkel met een doorsnede van 20 meter. Een rijbaan heeft normaal een breedte van 20 meter, dus een grote volte wordt over de volledige breedte gereden.

Wie bij A of C een grote volte inzet rijdt niet de hoek in, want dan wordt de cirkel niet mooi rond. Wel raakt de volte drie keer de hoefslag en de X (zie tekening). Tijdens de volte is het de bedoeling dat het paard net zo gebogen is met zijn hals en lichaam als de vorm van de cirkel. Kijk

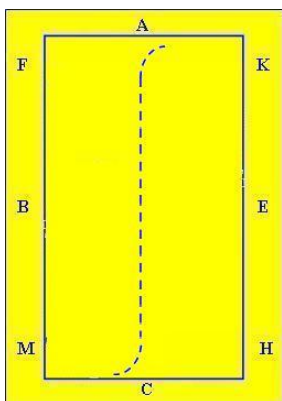
op tijd waar je heen gaat. Je zet de volte in door twee handen mee naar binnen te nemen. Let er wel op dat je buitenhand niet over de manenkam naar de binnenkant komt.

Houdt je binnenbeen lang en je gewicht enigszins op de binnenkant, je been is het 'paaltje' waar je paard omheen buigt. Niet scheef hangen, maar met je bovenlichaam in evenwicht blijven. Je buitenbeen gaat iets naar achteren om te voorkomen dat de achterkant van je paard naar buiten uitzwaait.

Gaat je paard teveel naar binnen en wordt de cirkel te klein? Niet aan de buitenteugel trekken, want dan doet hij alleen zijn hoofd opzij en gaat zijn lijf juist nog meer de verkeerde kant op. Bovendien is hij dan niet meer op dezelfde manier gebogen als de lijn van de volte. Wat je wel moet doen is denken om je evenwicht, dus vooral niet teveel naar binnen hangen en met je binnenbeen je paard tegenhouden. Leg de kuit van je binnenbeen tegen je paard aan. Houdt contact met je buitenteugel, terwijl je binnenteugel ervoor zorgt dat het hoofd van je paard naar binnen gebogen blijft. Druk nu met je binnenkuit in de richting van je buitenteugel en ga met je lichaamsgewicht mee naar buiten (een heel klein beetje maar), zodat de cirkel weer groter wordt.

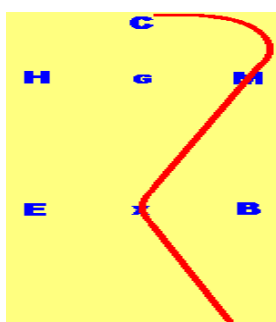
Wil je paard de volte juist te groot maken? Let dan op dat je meer op de binnenkant zit, voel de binnenstijgbeugel goed onder je voet. Niet aan de binnenteugel trekken, dan doet hij alleen zijn hoofd en hals ver naar binnen, zonder dat zijn lijf meekomt. Houd contact met je buitenteugel door deze tegen de hals te houden en je elleboog aan te sluiten tegen je lichaam. Drijf met je buitenbeen wat meer aan zodat je paard weet dat hij de volte kleiner moet maken.

Afwenden

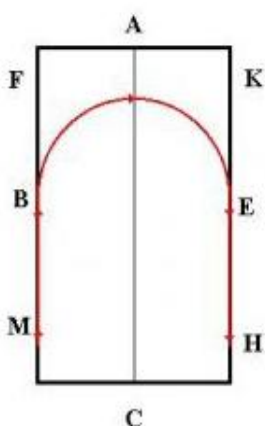


Gebroken lijn

Als je gaat afwenden betekent het dat je haaks (90 graden) van de lijn die je rijdt af gaat en in een nieuwe richting rijdt. Je steekt over van het ene punt naar het andere. Als je bijvoorbeeld gaat afwenden bij A laat je je paard een paar meter voor de letter door je binnenteugel te gebruiken al in de richting kijken waar je heen wilt (naar C, dit heet stelling vragen) en doe dat zelf ook alvast. Hij mag dan nog niet van de hoefslag af, je houdt hem tegen met je binnenbeen. Ben je bijna bij de letter, dan stuur je je paard met twee handen naar binnen. Vergeet niet om daarbij contact te houden met de buitenteugel, zodat het bit niet door zijn mond wordt getrokken.



Een gebroken lijn loopt vanaf een hoekletter naar de X terug naar de volgende hoekletter aan het einde van de lange zijde. Het zijn dus drie bochten en twee stukken rechthoek. Belangrijk bij deze figuur is dat de rechte lijnen die erin zitten netjes recht worden en dat de wending in het midden op de juiste plaats wordt gereden. Bereid het paard voor door op tijd te kijken in de nieuwe richting en op de rechte lijnen zelf in evenwicht recht te zitten. Houd daarbij hoofd en hals van het paard recht. Goed mikken, zodat je precies bij de letter uitkomt. Het helpt als je op tijd kijkt waar je heen wilt.



Halve grote volte

Je kunt in plaats van een hele ook een halve grote volte rijden. Doe je dat aan de lange zijde van de rijbaan, dus bij E of B, dan is de voorbereiding net zo als bij een grote volte, dus op tijd het hoofd van het paard alvast enigszins naar binnen brengen, kijken waar je naartoe wilt, jezelf lang maken op de binnenkant.

Na de helft van een grote volte te hebben gereden ga je weer rechthout, waarbij je het hoofd en de hals van je paard ook weer recht maakt. Dus als je een halve grote volte bij E begint, dan stopt deze figuur bij B en ga je daar weer gewoon rechthout de hoefslag volgen.

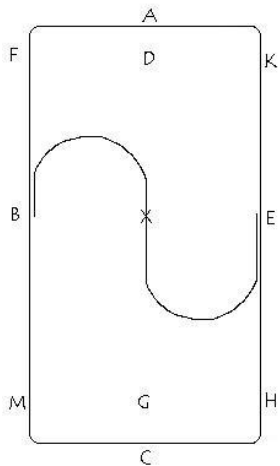
Deze figuren worden al vanaf de proeven F1 gevraagd en komen bijna allemaal nog in alle proeven voor. DUS VOOR IEDERE RUITER LEERZAAM!!!

Afstijgen

Ben je klaar met de les, dan moet je uiteraard van je paard af. Ook het afstijgen doe je op een plek waar je niemand in de weg staat, midden in de rijbaan op de A-C lijn. Laat je paard halthouden, neem beide teugels in de linkerhand. Steun met beide handen op de voorkant van het zadel, doe je rechervoet uit de beugel, zwaai je rechterbeen zonder de rug te raken naar de linkerkant. Verplaats je rechterhand naar de achterkant van het zadel. Blijf even in de linkerbeugel staan, steun op je handen, doe de linkerbeugel uit en laat jezelf rustig naar beneden glijden. Goed doorveren in je knieën en de teugels vasthouden. Doe je arm door te teugel en steek je beugels op. Eventueel kun je singel enkele gaatjes losser maken, maar maak deze niet helemaal los.

In de hogere F(5of6) proeven wordt ook gevraagd door een S van hand te veranderen.

Door een S van hand veranderen



Bij deze figuur maak je (meestal bij B of E) een halve volte van tien meter doorsnede, waarna je een paardlengte rechthout rijdt op de A-C lijn en vervolgens een halve volte tien meter de andere kant uitgaat. Bereid je paard voor door vooraf enige stelling te nemen te nemen. Kijk waar je naartoe gaat, maak je lang aan de binnenkant en houd je buitenbeen iets naar achteren voor het geval de achterhand uitzwaait. Tijdens de halve volte moet het hoofd van het paard enigszins gebogen zijn, in overeenstemming met de gebogen lijn van de volte. Rechthout zitten op de A-C lijn en op tijd de nieuwe buiging voorbereiden door naar die kant stelling te vragen. Zorg dat beide helften even groot worden en dat je goed op de A-C lijn uitkomt. Rijdt je licht, dan moet je een keer doorzitten op de A-C lijn, dus van been wisselen.

Tip van de maand: zorg dat je mobiele telefoon uit staat als je op een paard zit.