

1. Hoe moet je zitten?
2. Beenligging
3. Arm- en handhouding
4. Waarom is de juiste houding zo belangrijk?
5. Hoe ga je voorwaarts en hoe stop je?
6. Hoe stuur je?
7. Lichtrijden en doorzitten.

### 1. Hoe moet je zitten?

Als je op een paard stapt ga je zitten op je achterste. In iedere bil voel je een botje dat op het zadel drukt, dat zijn je zitbeenknobbels. Ga in het diepste punt van het zadel zitten, niet te ver naar voren, maar ook niet te ver naar achteren. Precies in het midden is goed. Je gewicht hoort gelijk verdeeld te zijn over je twee zitbeenknobbels. Houd je lichaam rechtop. Je ruggengraat moet als een stapel op elkaar staande losse blokjes zijn: recht, maar zonder spanning. Je moet soepel kunnen meebewegen met je paard. Niet achterover of voorover of naar links of naar rechts hangen, maar in evenwicht rechtop zitten alsof je de wijzer van een klok bent die op zes uur staat. Als je van opzij kijkt hoort je schouder, heup en hak op één lijn te zitten.

Beide schouders naar achteren en ontspannen, zodat je bovenarmen langs de zijkant van je lichaam blijven. Nek en hoofd ook rechtop, vooral niet naar beneden kijken. Dan krom je namelijk je schouders en bovenlichaam, waardoor je uit je evenwicht bent en het paard een verkeerd signaal doorgeeft. Bovendien zie je dan niet waar je heengaat. Het helpt soms om te doen alsof de bovenkant van je hoofd met een touwtje aan het dak vastzit.

### 2. Beenligging

Als je op een paard zit, laat dan je benen op een natuurlijke manier naar beneden hangen, met de binnenkant van je dijen, knieën en kuiten tegen het paard, zonder te knijpen. Als stijgbeugels op de juiste lengte zijn is je knie licht gebogen en ligt deze mooi aangesloten tegen het zadel. De stijgbeugel hoort onder de bal van je voet. Belangrijk is dat je je been zonder spanning kunt laten hangen, waardoor je enkel een beetje doorveert en het laagste punt is. Daardoor kan je voet nooit te ver in de beugel schieten.

Als je van opzij tegen een goed zittende ruiter aankijkt zie je dat de schouders, de heupen en de hakken op één lijn zitten. Dat is de juiste positie. Ruiters die zich nog niet zo zeker voelen in het zadel hebben neiging teveel te knijpen met hun benen. Dat is niet prettig voor het paard en je krijgt er zelf spierpijn van, terwijl je niet zo goed kunt voelen wat er onder je gebeurt. Probeer je benen te ontspannen en jezelf in evenwicht te houden op de zitbeenknobbels door de bewegingen van het paard te volgen. Voel de stijgbeugels onder voeten, maar ga er niet in staan, want dan span je je spieren juist teveel.

Sommige ruiters draaien hun tenen naar buiten om met hun kuiten te knijpen. Daardoor komt hun knie los van het zadel. Het is echte de bedoeling om te voet recht te houden, in de rijrichting, dus met je tenen in de richting van neus van je paard. Je knie hoort 'aan' te liggen, zonder spanning of knijpen.

De lengte van je stijgbeugels is belangrijk voor een juiste beenligging. Het is goed als je ze uitdoet en je kunt, door je tenen iets omhoog te doen, je voet weer aan de beugel te schuiven. Te lange beugels zorgen ervoor dat je op je tenen gaat staan om ernaar te reiken, waardoor je minder diep in het zadel zit. Bij te korte beugels is je knie teveel gebogen, veert je enkel te ver door en je komt te ver uit het zadel omhoog.

### 3. Arm- en handhouding

Laat je schouder en je bovenarmen op een ontspannen manier hangen. Pak de teugels in je vuist, waarbij deze van onder af tussen je pink en ringvinger doorloopt. Je duim ligt er als een dakje

bovenop, om te voorkomen dat de teugel door je hand glijdt. Je onderarm houdt je zo dat deze een doorlopende lijn met de teugel tot aan de mond vormt, met ellebogen losjes tegen je lichaam. Draai je beide vuisten naar elkaar toe. Als je je pinken uitsteekt moeten de topjes elkaar precies raken. Je teugels moeten op zo'n lengte zijn dat je je handen vlak voor het zadelbij de schoft van het paard kunt houden. Houd tijdens het rijden je handen bij elkaar, zodat het bit niet heen en weer door de mond gaat. Veer met je beide handen tegelijk en elastisch mee in het ritme van de beweging van het hoofd, zodat de teugels steeds op dezelfde lengte blijven en niet klapperen. Deze arm- en handhouding is zo ontstaan omdat je op deze manier het makkelijkst elastisch kunt meebewegen met het paard, waardoor hij geen rukken in zijn mond krijgt.

#### **4. Waarom is de juiste houding zo belangrijk?**

Eén van de oudste boeken over paardrijden is van ver voor het jaar nul. We doen het dus al eeuwenlang. In de loop der tijden is uitgevonden wat de beste houding is om op een paard te zitten. Als je op die manier zit en hulpen geeft is dat voor een mens goed te doen en voor een paard het best te begrijpen wat we van hem willen. In de juiste houding storen we het paard het minst in zijn bewegingen en kunnen we hem aanwijzingen geven die voor hem logisch zijn.

Een wiebelende of scheef zittende ruiter maakt het hem bijzonder lastig om uit alle (on)bedoelde signalen die ene te zoeken waaruit duidelijk moet worden wat hij moet doen. Als je pech hebt wordt hij er onrustig van, omdat hij je niet begrijpt. Of hij doet helemaal niks, omdat hij niet snapt wat je wilt.

**Het is ook belangrijk om aan je houding te werken omdat het paardrijden er leuker door wordt. Hoe beter en mooier je een paard kunt volgen in zijn bewegingen, hoe prettiger het voelt en hoe makkelijker het rijden wordt.**

Letten op je houding houdt nooit op. Zelfs topruiters zijn er dagelijks mee bezig. Een mooie houding te is goed voor je lichaam. Allemaal redenen om er hard aan te (blijven) werken en om mee te doen aan de FNRS zitcompetitie.

#### **5. Hoe ga je voorwaarts en hoe stop je?**

Om van een paard gedaan te krijgen dat hij doet wat wij willen, geven we hem aanwijzingen die we 'hulpen' noemen. Die hulpen zijn zo bedacht dat een paard ze makkelijk snapt en wij met ons lichaam goed in staat zijn om ze te geven.

Eenmaal op je paard en in de juiste houding wil je uiteraard dat hij gaat lopen. Dat kun je hem duidelijk maken met je onderbenen. Als je met twee kuiten tegelijk de zijkanten van de buik van je paard aanraakt is dat het signaal voor hem om zich in beweging te zetten. Niet knijpen, want dat betekent iets anders. Ook niet heel hard schoppen, want dat is niet nodig, paarden zijn gevoelig.

Als er een vlieg op hun bil zit voelen ze dat ook. Waar je voorwaarts wilt gaan, moeten beide handen iets naar voren, dus teugels niet te strak. Dat is namelijk het signaal om te stoppen.

Als je paard voorwaarts beweegt gaat hij in stap. Blijf je die hulp met je onderbenen herhalen dan zal hij overgaan in de tweede versnelling, dat heet draf. Een heeft ook een derde versnelling, de galop maar om dat aan te geven gebruik je andere aanwijzingen en deze gang gaat veel sneller, dus komt pas aan de orde als je meer ervaring hebt opgedaan.

Als je op een paard zit dat stapt, probeer dan je lichaam zo soepel te houden dat je zijn bewegingen volgt, zonder in elkaar te zakken. Je voelt zijn rugspieren onder het zadel afwisselend links en rechts van zijn ruggengraat naar voren bewegen. Niet overdrijven, gewoon rustig meebewegen.

Wil je stoppen, dat heet halthouden, stop dan dat meebewegen en zit stil. Neem voorzichtig enige druk op de teugels. Nooit met een ruk en nooit te strak. Je moet beseffen dat een paard een bit van ijzer in zijn mond heeft, daar hoor je voorzichtig mee om te gaan. Blijf niet tegenhouden, laat ook weer even los en als je paard niet onmiddellijk reageert, kun je dit een paar keer herhalen, dus 'knijpen in de teugels en weer ontspannen'. Zeg rustig 'ho', de meeste paarden reageren goed op stemhulpen. Dat is een vriendelijke manier om hem uit te leggen wat je van hem wilt. Zodra je paard doet wat jij wilt, in dit geval dus stilstaan, stop je met de teugelhulp en beloon je hem met je stem door 'braaf' te zeggen.

## 6. Hoe stuur je?

Als je onder de knie hebt hoe je voorwaarts in stap gaat en hoe je moet stoppen is het zaak dat je leert sturen. Wil je naar links, kijk in de richting waar je heen wilt en doe beide handen naar links, zorg dat je rechterhand niet over de manenkam komt. Goed blijven kijken waar je naartoe wilt. Wil je naar rechts, dan doe je dit uiteraard andersom.

## 7. Lichtrijden en doorzitten

### Lichtrijden

Stap is de langzaamste gang van een paard. daarna komt de draf. Dat is een enigszins stuiterende gang, waarbij het paard steeds diagonaalsgewijs twee benen aan de grond heeft met een zweefmoment (vier benen in de lucht) ertussen. Door licht te rijden (in het verleden ook 'Engels draven' genoemd naar het land waar het is 'uitgevonden') kun je de beweging opvangen. Dit voelt voor de ruiter veel makkelijker. Het paard gooit je in draf omhoog. Veer mee en blijf heel kort staan in de beugels, waarbij je je knieën tegen het zadel houdt voor steun, maar zonder te knijpen. Neemt de beweging van het paard je weer mee naar beneden, ga dan zachtjes zitten. Je doet 'sta-zit' in een gelijk ritme, dus net zolang staan als zitten. Als je er net mee begin helpt het soms om hardop te tellen of sta-zit te zeggen, om het ritme vast te houden.

Probeer je bovenlichaam rechtop te houden, in evenwicht, anders schuiven je benen van de juiste plek af en breng je je paard uit balans. Ga niet te hoog staan. Een klein stukje opwippen is voldoende, maar niet meer dan het paard je opgooit. Anders raak je ook snel je evenwicht kwijt. Om te voorkomen dat je te hoog gaat moet je goed doorveren in je enkel en dus je voet niet te ver in de stijgbeugel doen.

Het helpt om te kijken naar iemand die het goed kan. Door de beweging na te doen in het ritme van jouw paard krijg je het meestal snel door.

Heb je het lichtrijden eenmaal goed onder de knie, dan moet je ook nog leren om dat op het goede te doen. Het buitenbeen van je paard is het been dat het dichtst bij de wand is. Je hoort te staan als het buitenvoorbeen naar voren gaat en te zitten als het buiten voorbeen naar achteren gaat en weer in het zand staat. Dat kun je zien door even naar beneden te kijken, naar de buitenschouder van je paard. Een ezelbruggetje: als het buitenvoorbeen in het Zand staat moet je Zitten in het Zadel.

Zit je verkeerd, blijf dan één pas extra zitten. Dus: rij je op de linkerhand(linksom), dan hoor je te staan op het moment dat het buiten(rechter)voorbeen van je paard voor is.

Waarom doen we dit zo? Het is makkelijker voor een paard om de hoeken door te gaan als jij lichtrijdt op het goede been.

Als je in draf de andere kant op gaat moet je uiteraard van been wisselen, oftewel op het 'nieuwe' buitenvoorbeen lichtrijden. Dat je door één pas te blijven zitten ('zit-zit' in plaats van 'sta-zit').

### Voor de gevorderden extra informatie:

#### **Een uitgebalanceerde en ontspannen zit is een voorwaarde voor het correct geven van de hulpen en de juiste inwerking op het paard.**

De ruiter zit rechtop in het zadel wanneer er een rechte lijn van je schouder, heup en hak gemaakt kan worden.

Zitvlak:	Rust met ontspannen spieren in het diepste punt van het zadel. Het gewicht van het lichaam wordt gelijkmatig verdeel over beide helften van het zitvlak en de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen.
Bovenbenen:	Zijn bij een ontspannen zittende ruiter iets naar binnen gebogen, zodat de knie vlak tegen het zadel aan ligt.
Knien:	Wordt zo ver gehoekt dat de voet zich, van opzij gezien, onder het zwaartepunt van de ruiter bevindt.
Onderbenen:	Worden vanuit de knie, afhankelijk van de lengte van de benen van de ruiter, min of meer schuin naar achteren tegen het paardenlijf aan gelegd en houden zachte voeling met de binnenkant van de kuit.

Voeten:	Rusten vlak voor het breedste gedeelte in een natuurlijke houding in de beugels en zijn bijna parallel met het paardenlijf. In de beweging veert de enkel iets naar beneden door. De <u>hak</u> wordt daardoor het diepste punt van de ruiter.
Bovenlichaam:	Is gestrekt en ongedwongen in het midden van het zadel.
Bekken:	Moeten de beweging van de paardenrug mee volgen.
Hoofd:	Wordt vrij en rechtop gedragen. De ogen kijken over de oren van het paard naar voren.
Schouders:	Worden natuurlijk en ongedwongen gehouden en gaan iets naar achteren.
Bovenarmen:	Hangen ontspannen af van de schouders.
Onderarmen:	worden met de <u>ellebogen</u> losjes bij het lichaam gehouden.

### **Doel alle ruiters voor deze maand:**

Deze maand gaan de ruiters oefenen om zo goed mogelijk op een pony/paard te zitten. En dat de ruiter ook goed kan blijven zitten wanneer er figuren en overgangen gereden worden. En de kleintjes gaan leren om op het goede been licht te rijden.