

Thema houding en zit maart 2020

Start 9 maart

Uit het gratis E-Book van Hester Brandsen (Ruitergevoel)

Wat zou het fijn zijn, voor zowel de paarden als hun berijders, als alle communicatie volledig zonder ruis zou doorkomen. Zonder erbij na te denken geef je de allerkleinste hulpen en het paard begrijpt jou direct. Je bent méé met de beweging van het paard, nooit te vroeg of te laat. Jij als ruiter zit niet gewoon op je paard. Nee, samen vormen jullie één team. Jullie voelen de kleinste signalen en spelen daar heel precies op in. Samen met je paard dans je een uurtje door de rijbaan. Geoefende ruiters zouden jullie, met een tikkeltje jaloezie, vanaf de rand van de bak bewonderen. Willem zou denken: "Daar heb je weer zo'n doe-het-zelf-dans-paard, met een lifter op zijn rug." Dat is het perfecte ruitergevoel. De werkelijkheid is totaal anders. Door ruis in de communicatie tussen ruiter en paard, worden die gewenste allerkleinste hulpen toch vaak wat uitvergroot. Het bit en de teugels worden de handrem. Een duwtje wordt een schop en als het paard niet volgens plan reageert, krijgt het een prik met de spoor en een tik met de zweep. De hulpen worden groter, in plaats van kleiner.

...

Bij beheersing van het perfecte ruitergevoel, ben je je paard vóór. Je bent altijd méé in de beweging en je weet al wat er komt. Dit E-book bevat veel oefeningen die je zelf kan uitvoeren als je aan het rijden bent of gewoon op een stoel zit. De oefeningen leren je om de beweging van het paard te voelen. Als je openstaat voor communicatie van beide kanten, en je jezelf dus niet alleen als zender ziet (jij beslist tenslotte waar de rit naar toe gaat vandaag), maar ook als ontvanger, dan zal je merken dat het dansen met je paard inderdaad soms simpeler is dan dat het lijkt.



Opstappen

Opstappen heb ik al in vele soorten en maten (letterlijk) gezien. Om het een beetje luchtig en grappig te houden: stel je zelf even de volgende opstappende ruiters voor:

- De hupser: Eén twee drie, hups, vier, hups hups, vijf zes, hups, zéééven ja!
- De bergbeklimmer: Kijkt voor hij aan de klim begint drie keer omhoog, en zoekt altijd even naar de juiste greep om zich via het zadel naar boven te hijsen. &
- De ploffer: Zucht, steun, plofff, hè hè, poeh hé! & •& De vergeten-de-singel-te-controleren-opstapper: Halverwege slingert het zadel van de rug naar de buik van het paard. Oeps! Hij kijkt snel even om zich heen of niemand het gezien heeft en zonder de singel los te maken om het zadel er even fatsoenlijk opnieuw op te leggen, wordt het weer terug op de rug geschoven.

- De hanger: Begint best aardig, maar halverwege is hij de beweging naar boven even kwijt en blijft met linkerbeen dubbelgevouwen, rechterbeen omlaag bungelend en armen langgerekt omhoog langs het paard hangen. De hanger manoeuvreert het zadel ook altijd even flink met zijn gewicht weer terug naar rechts omdat het ondertussen naar links was weggetrokken.
- De mijn-paard-staat-toch-wel-stil-opstapper: Teugels hangen halverwege de hals van het paard, de opstapper is vooral bezig met wat er buiten zijn team gebeurt en ziet zodra zijn linkervoet in de beugel zit dat er nog een baal stro tussen het spoorriempje en zijn laars zit.
- De ik-heb-overduidelijk-nog-nooit-op-een-jong-paard- gezeten opstapper: Stapt op met zijn linkerknie vóór het zadel, en gaat zitten waardoor de wrong soms zelfs dubbel vouwt. Deze opstapper kenmerkt zich door uitgebreid zijn beugels op de juiste lengte te maken, waarbij hij beide benen voor het gemak vóór het zadel legt en zijn zweep onder zijn billen legt of in zijn laars steekt.
- De mijn-paard-staat-nooit-stil-opstapper: Heeft voor hij opstapte toch niet zo goed zijn teamgenoot bestudeerd want heeft vaak de binnenteugel korter dan de buitenteugel waardoor het hoofd van het paard in de richting van de ruiter draait, met als gevolg dat de achterhand van het paard juist van de ruiter afdraait. Deze opstapper wordt vervolgens vaak een 'hupser'.
- De ik-vind-dit-paard-eigenlijk-een-beetje-eng- opstapper: Staat wat te ver van het paard af om correct op te stappen, met de armen naar voren en de billen naar achteren. Zit deze ruiter eenmaal, dan zijn de beugels en de teugels vaak allebei te kort.
- De overdreven-voorzichtige-opstapper: Is zó voorzichtig en langzaam dat het paard er bijna zenuwachtig van wordt omdat de ruiter niet doortastend, vlug en handig lijkt.

Alle ruiters moeten zich realiseren dat paardrijden een sport is, waarbij ook van de ruiter een sportprestatie verwacht wordt. Vlug en handig opstappen staat in de spelregels. Wees eens eerlijk, was er hier en daar een glimpje van herkenning? Moet je net als ik soms een beetje gniffelen bij al deze verschillende opstappers en ruiters

Correct opstappen

1. Ga naast je paard staan en neem je teugels aan met je linkerhand. Niet strak en kort, niet los en lang, gewoon aansluiten. De buitenteugel mag je net een beetje meer op druk nemen. ^[SEP] Mocht je paard overwegen om alvast te beginnen, ^[SEP] voordat je goed en wel zit, dan draait het paard in ieder geval met zijn hoofd van je af, en daardoor met zijn lijf naar je toe. Wel zo handig als je aan het opstappen bent. Neemt niet weg dat je in het spelreglement van jouw team op moet nemen dat je paard stilstaat met opstappen.
2. Met je rechterhand pak je de beugel vast, zodat je er met je linkervoet in kan stappen. Denk erom; niet in zijn elleboog prikken!
3. Belangrijk punt! Versie 1: Pak nu met beide handen de voorboom van je zadel vast of... Versie 2: Pak met je linkerhand de manenkam vast en met je rechterhand de voorboom van het zadel. Nadrukkelijk niet de achterboom vasthouden. Dit zorgt er namelijk voor dat (hoe handig je ook bent in opstappen) je het zadel naar links trekt. Niet zo verstandig als je bedenkt dat je dat zadel er zojuist zorgvuldig hebt opgelegd en het vervolgens scheeftrekt nog voordat je de training goed en wel begonnen bent.
4. Veer omhoog met je lijf dicht langs het paard, zodat er zo min mogelijk zijwaartse krachten op het paard inspelen. Let erop dat je je knie in de wrong van het zadel hebt en niet ervoor legt. Je been ligt zo direct op de juiste plek. Zwaai beheerst je rechterbeen naar de rechterkant van je paard, waarbij je je bovenlijf iets naar voren laat hellen.
5. Ga rustig zitten. En ik bedoel echt zitten, waarbij je je zitbeen knobbels voelt en je beide benen (dus onderbeen én bovenbeen) ontspannen langs het paard hangen.
6. Je rechterbeugel kun je van buitenaf instappen als je je teen een heel klein beetje opricht.
7. Neem je rechterteugel nu met je rechterhand vast. Je linkerteugel had je al vast, met je linkerhand.

Oefening zwaartepunt

Bij de ruiters die ik help hun ruitergevoel te ontwikkelen, doe ik de volgende oefening. Deze oefening kun je zelf ook doen, vraag een andere ruiter om hulp. Ik laat de ruiter, zonder paard, voor me staan. Terwijl ik uitleg geef over het zwaartepunt, geef ik een zetje tegen zijn schouders. Ik breng hem uit balans en ter compensatie doet hij een pas naar achteren. Nu doe ik het nogmaals, maar ik zet hem eerst helemaal in balans en benadruk het belang van vormspanning. Gewicht op beide voeten, net zover uit elkaar dat er nog een voet tussen zou passen, iets leunen op de bal van je voet. Knieën los, maar mét vormspanning, dus geen drilpuddinkje worden. Buik en billen iets aanspannen, zowel de spieren van je rug als de spieren van je buik gelijk aanspannen, zodat je wervelkolom niet overdreven hol of bol is. Alsof je een corset aan hebt. Schouders laten hangen, hoofd optillen zonder dat je je nek forceert. Sta je goed? Concentreer je eens op je zwaartepunt en in je hoofd schroef je je voeten nog ietsje vaster in de grond. Hou je ademhaling laag, dus diep in en uitademen. Je krijgt nu nog een duwtje en met dezelfde kracht van degene die je een duwtje geeft, zal je zien dat je blijft staan. Goed zo! Je hebt zojuist je zwaartepunt naar beneden gedacht.

Oefening binnenkant been aansluiten

Heb je een braaf paard of iemand die je paard even vast kan houden? Doe dan de volgende oefening. Zodra je bent opgestapt doe je eerst je linkerbeen (zonder je beugels aan te nemen) helemaal naar achteren. Dus vanaf je heup. Laat je bovenlijf niet te veel naar voren hellen. Laat je been rustig terugzakken naar omlaag en laat het bungelen. Doe dit ook met je rechterbeen. Voel eens hoe de binnenkant van je benen om je paard heen hangt. Je mag duidelijk niet de achterkant van je bovenbenen en je kuiten tegen je paard drukken. Nu ga je even twee rondjes stappen met je paard. Neem de teugels licht aan en laat het paard lekker doorstappen. Laat je knieën maar eens helemaal naar beneden zakken, echt laten bungelen. Terwijl je stapt voel je elke pas je knie omlaag zakken, met de zwaartekracht mee. Je beugellengte is goed als je hierna beide grote tenen iets optilt en je beugels kan 'pakken'. Ter controle: Als je je been laat hangen, dan moet je beugel ongeveer drie centimeter boven je hak hangen.

De onafhankelijke zit

Zodra je paard zijn eerste stap zet, moet je mee zijn in de beweging. Aangezien jij degene bent die de hulp geeft en het paard in beweging zet (ik ga hier even van het ideaal uit), wéét je wanneer hij begint met bewegen. Hier moet je dus op reageren. Het altijd méé zijn in de beweging is de onafhankelijke zit. Een correcte houding en zit is hiervoor een basisvereiste. Dit is de volgorde: Jij geeft de hulp voor stap, paard reageert door te gaan stappen, je wist dat dit ging komen dus op het juiste moment begin je met meebewegen. Soms is een ruiter, wanneer het paard vanuit het halthouden weg stapt, te laat. Dit zie je doordat hij zijn bovenlijf wat naar achteren laat zwaaien zodra het paard in beweging komt. De ruiter moet corrigeren en dat is zonde. Als het paard draaft en de ruiter wil graag dat hij aan galoppeert, zijn veel ruiters te vroeg. Ze zitten zelf al in de beweging van galop, zonder dat het paard al galoppeert. Ze willen met hun billen dat laatste zetje geven naar de galop. Dit is natuurlijk niet de bedoeling, het paard moet aanspringen in galop, niet de ruiter. Kortom: Om mee te zijn in de beweging moet je op tijd zijn in de beweging naar voren én het geduld hebben te wachten tot het paard daadwerkelijk in de gevraagde beweging gaat.

Beweging in stap

De meeste ruiters bewegen te veel mee, zijn te groot in hun hulpen. Je hebt vast wel eens een ruiter gezien die elke stap met zijn billen mee naar voren schoof in het zadel om zijn paard zo lekker ruim te laten stappen. Deze ruiter is alleen vergeten dat hij ook weer terug moet naar het midden van het zadel. Dit maakt dat hij bij elke duw naar voren, ook weer naar achteren moet schuiven. Het paard zal dan ervaren dat hij naar voren moet, oh nee toch niet, ja naar voren, nee terug, beetje harder, rustig aan... Ruis! Oefening beweging voelen in stap In stap beweeg je mee met wat het paard aanbiedt. Doe nog maar eens je beugels uit en laat je benen bungelen. Na een tijdje zal je voelen dat jouw benen met het paard mee swingen in de beweging. Links en rechts 'valt' je been zachtjes tegen de buik van het paard aan. Ook je bekken beweegt mee, linker bil omlaag en iets naar voor, rechterbil omlaag en iets naar voor. Deze beweging moet je volgen. Zo klein volgen dat het voor omstanders niet te zien is! Handen Kijk eens goed naar een paard dat stapt. Zie je zijn hoofd mee naar voren

bewegen bij elke stap die hij maakt? Deze beweging volg je met je handen. Stel je voor dat je teugels stokjes zijn waarmee je het hoofd en de mond van je paard mee naar voren kunt laten bewegen. Een stille hand in stap houdt in dat de verbinding van de mond van je paard naar jouw hand altijd gelijk is. Gelijke druk, elke pas. Bij verzamelde stap beweegt je paard minder met zijn hoofd dan bijvoorbeeld een middenstap. Hou hier rekening mee tijdens het rijden. Houd je je handen stil ten opzichte van jezelf, dan zou het paard elke pas 'tegen het bit aan lopen'. Niet fijn, en veel ruis! Kortom, een stille hand in stap is een licht verende hand die mee beweegt met de beweging van het hoofd van het paard.

Beweging in draf

Draf is een vlugge beweging, waarbij het paard je iedere pas een beetje omhoog laat veren. In draf kun je op twee manieren met je paard meebewegen. Lichtrijden of doorzitten. Lichtrijden leer je het eerst, hierbij kom je de ene pas een beetje uit de rug (uit het zadel) van je paard, de volgende pas veer je mee met je billen in het zadel. Eerder heb je met je armen een poortje gemaakt. Dit poortje heb je nodig in stap en galop, maar vooral in draf als je aan het lichtrijden bent. Als je paard jou omhoog veert en je gaat staan, dan moet je dat doen door je bekken als het ware door het poortje van je armen te duwen. Dus iets omhoog veren en je bekken wat naar voren duwen.

Je schouders blijven op de plek waar ze zaten. Je mag niet je schouders mee naar voren brengen en jezelf dan omhoog duwen! Terug blijven zitten, buik en billen aanspannen. Aanspannen, niet gespannen of strak spannen! Vormspanning! Oefening lichtrijden Om te voelen wat hierboven beschreven staat, kun je het volgende doen. Het makkelijkst is het als je paard vastgehouden wordt door een longeur en is bijgezet met bijvoorbeeld een touwtje. Je hebt je teugels er even niet voor nodig namelijk. Doe er een knoop in of bind ze even op. Wanneer je paard draaft hou je met je buitenhand de achterboom van het zadel vast. Je binnenhand leg je op je buik net onder je navel. Nu lichtrijden en duw je bekken iets naar voren als je omhoog veert. Voel je je buik- en bilspieren licht aanspannen? Goed zo! Denkbeeldig duw je je bekken door het poortje. Je schouders blijven zo keurig op de plek. Denk eraan dat je niet onnodig hoog uit je zadel komt! Probeer deze beweging nu ook eens als je je handen voor je houdt, boven de schoft van je paard. Moeilijk hè, om het vol te houden. Begin met een paar passen, ben je het ritme kwijt, pak dan met je buitenhand de achterboom weer vast en leg je binnenhand op je buik. Blijven oefenen, het zal telkens beter gaan.

Doorzitten

Doorzitten is een fijne manier van meebewegen voor jou en je paard, mits jullie kunnen ontspannen door aanspannen. Jullie team moet balans en vormspanning behouden. Als je doorzit in draf dans je een beetje mee in het ritme van de passen. Linkerbil omlaag, rechterbil omlaag. Weer zo klein en nauwkeurig meebewegen dat het alleen voor jullie als team voelbaar is, het mag voor de omstanders niet zichtbaar zijn. Tijdens doorzitten is het heel belangrijk dat je rustig en diep blijft doorademen, anders zet je onbedoeld je schouders vast. Vast zetten, stram maken en een gespannen houding horen niet bij vormspanning. Als je doorzit moet je van je enkels tot je hoofd meeveren met het paard. Slechts zo'n klein beetje dat het voor omstanders niet zichtbaar is. Probeer je te concentreren op je zitbeenknobbels, stel je voor dat het schroeven zijn. Als je doorzit draai je de schroeven nog een slag aan. Flapperen met je voeten, rollen met je benen, doorknikken in je onderrug en ja-knikken met je hoofd is verboden. Dit zijn onnodige en overbodige bewegingen. Meeveren in je ellebogen (je opent je ellebogen telkens als je omhoog veert, alsof je je handen uit de mouwen steekt), vormspanning in bovenlijf, billen en buik aanspannen, bovenbenen ontspannen laten hangen en hakken van je paard afdraaien om je beenligging goed te houden zijn wel goed. Vooral tijdens het lichtrijden vergeten veel ruiters hun ellebogen te openen en te scharnieren. Ze nemen de teugel zo mee omhoog tijdens het 'staan'. Zo ontstaat een zeer onprettige en onrustige verbinding voor het paard.

Beweging in galop

Galop is een grote beweging die goed te volgen is voor de ruiter. Er zijn twee varianten, de linker- en de rechtergalop. De beweging is alsof je een rondje achteruit maakt met je bekken. Je begint onderaan, gaat dan naar voren en naar boven, dan naar achteren en omlaag, zodat je weer onderop bent. Het is belangrijk dat je paard goed aan de hulpen is en netjes blijft door galopperen. Als dit niet zo is, ben je vooral druk met het laten doorspringen van je paard en niet met het volgen van de beweging. Ga echt zitten, op je broekzakken. Richt je op en hou je schouders evenwijdig aan de

schouders van je paard. Je heupen hou je evenwijdig aan de heupen van je paard. Je binnenheup duw je dus iets naar voren. Zo kun je je binnenheup wat laten zakken en je binnenbeen mooi lang houden. Het voorkomt dat je naar de buitenkant gezet wordt door je paard.

Oefeningen om te doen in je les of thuis.

Schouders terug

Probeer jezelf voor te stellen dat je een heliumballon midden op je rug hebt, die je daar kunt houden door je schouders terug en laag te houden. Op het moment dat je dat doet ga je automatisch rechtop zitten. Ook al is die houding in het begin misschien iets krampachtig, door elke keer dat je rijdt even te denken aan de ballon en jezelf recht te maken in je bovenlichaam, ga je ook dieper in je zadel zitten. Volg wel gewoon de beweging van je paard en blijf niet star in die houding zitten. Je kunt ook als je niet op je paard zit regelmatig even aan die ballon denken, want dan maak je jezelf automatisch rechter in je rug.

Staan in je beugels

Ga eens staan in je beugels (en zorg uiteraard dat je niet je balans houdt aan je teugels, pak desnoods een pluk manen) en laat vervolgens je gewicht naar je enkels zakken. Om je evenwicht te kunnen houden zul je merken dat je je benen onder je middelpunt moet houden. En dat is waar ze horen, je hoort niet op je paard te zitten alsof je op een stoel zit. Laat je vervolgens zakken door je knieën en je enkels iets te scharnieren tot je met je zitvlak weer op het zadel zit. Blijf daarbij ontspannen aan de binnenkant van je benen, zodat je jezelf niet uit het zadel drukt. Doe deze oefening eerst als je paard stilstaat en als het goed lukt daarna in stap, draf en zelfs galop.

'Power'-lichtrijden

De volgende oefening is best een zware. Probeer niet te overdrijven in het begin, want als je te moe wordt, dan schiet de oefening zijn doel voorbij. Regelmatig een korte periode is beter dan één keer lang en dan weer dagenlang niet.

Ga draven en houd daarbij een goed voorwaarts tempo aan laat je beugels uit. Je kunt ze over de hals van je paard leggen, maar je kunt ze ook laten hangen. Blijf vervolgens in dit tempo 'gewoon' lichtrijden. Probeer niet overdreven op te staan, maar laat je elke pas door je paard uit het zadel veren, blijf een moment met je zitvlak uit het zadel net als wanneer je gewoon beugels aan hebt en ga weer zitten. Gebruik je knieën voor het 'sta'-moment. In het begin zul je teveel knijpen met je knieën, maar kom je eenmaal in het ritme dan zul je merken dat je steeds meer met je been om je paard heen gaat zitten. En dat komt je beenligging ook ten goede als je je beugels weer aandoet.

Werken aan je houding op een stoel

Ga ontspannen rechtop zitten. Ga dan stap voor stap je lichaam langs van boven naar beneden. Is je hoofd rechtop (oren boven je schouders) en hangen je schouders recht en ontspannen?

Houd je armen ontspannen met gebogen ellebogen (alsof je teugels vasthoudt) en voel of je op beide zitbeenknobbels gelijk gewicht hebt. Doe dit ook eens voor de spiegel om jezelf te controleren. Test wat er gebeurt als je voorover of achterover gaat zitten. Waar voel je dan spanning komen? Gaat dit goed op een stoel, dan kun je het ook op een fitnessbal doen.

Hakken laag leren houden op de trap en fiets

Ga met je tenen/voetknobbels op een traprede of hindernisbalk staan. Druk je hakken iets naar beneden zodat je een lichte spanning op de kuitspieren krijgt waardoor deze iets oprekken. Je kunt ze

elke keer een beetje verder oprekken. Zit je regelmatig op de fiets? Doe alsof de trappers je stijgbeugels zijn, dus de trapper keurig onder de bal van je voet, en ga met je hakken omlaag fietsen.

Handen stilhouden met bekers water

Vul twee bekers met water, houd in iedere hand een beker en ga vervolgens rondlopen. Gaat dit goed zonder te morsen, dan kun je de oefening moeilijker maken door af en toe te bukken, een trap op te lopen of andere obstakels te nemen.

Rompstabiliteit trainen voor een goede balans

Er zijn heel veel oefeningen om je rompstabiliteit te trainen. We geven er drie waar je geen materiaal voor nodig hebt en die heel geschikt zijn voor ruiters.

- Ga op je buik op de grond liggen en til je benen en armen tegelijk op. Doe dit in series van 10. Als dit goed gaat, breid je het uit naar meer.
- Een mooie oefening om heel veel spieren in je lijf te trainen is het 'planken' (je lichaam zo recht houden als een plank). Je kunt dit doen door te steunen op je onderarmen maar ook door te steunen op je handen. Doe dit zowel op je buik, rug als zijkant.
- Ga squaten (kniebuigingen maken waarbij je met je voeten op schouderbreedte staat) of ga met je rug tegen de muur aan zitten alsof je op een stoel zit. Doe dit 3 x 1 minuut. Gaat dit goed, dan kun je het natuurlijk weer langer doen.

Lichtrijden en verlichte zit verbeteren tegen de muur

Ga voor een muur staan met het puntje van je schoenen tegen de muur. Probeer met je knieën afwisselend de muur aan te tikken zonder dat je hiel van de grond komen. Gaat dit goed dan zet je je voeten steeds iets meer naar achteren. Je kunt deze oefening ook met beide knieën tegelijk doen.

Train je evenwicht

Ga met loshangende armen op één been staan, op elk been 3 x 1 minuut. Doe dit gaandeweg langer of maak het jezelf moeilijker door je ogen te sluiten of tegelijk iets anders met je handen te doen. Een andere leuke oefening is om een stapel Bit Magazines op je hoofd te leggen en daarmee rond te lopen.

Links net zo handig worden als rechts (of andersom)

Wissel links- en rechtshandig af. Je wilt dat je paard links- en rechtsom even goed is en daarom hoor je het als ruiter ook te kunnen. Anders kun je nooit fijne hulpen geven. Borstel je paard eens met je andere hand, stap rechts op of poets je tanden af en toe met links als je rechtshandig bent. Zo kun je heel veel huishoudelijke- of stalklusjes best wat vaker met je andere hand doen.

Controle krijgen over aanspanning en ontspanning

Span je lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar aan door bijvoorbeeld je linker been of arm aan te spannen en je rechter been of arm te ontspannen. Of alleen je vingers aanspannen en de rest van je hand en arm ontspannen. Hier kun je diverse variaties op bedenken. Het is een goede oefening voor het geven van onafhankelijke hulpen bij het rijden.

Gebruik je ademhaling

Heel belangrijk bij het paardrijden is je ademhaling. Wanneer je deze mooi laag kunt houden, kan niet alleen jij makkelijker ontspannen maar je paard ook. Let eens op je ademhaling als je gewoon op een stoel zit. Als het goed is, wordt je buik dikker als je inademt en weer dunner als je uitademt. Probeer hier ook op te letten in andere situaties, bijvoorbeeld tijdens het paardrijden. Als dit goed lukt, kun je je ademhaling synchroniseren met het ritme van je paard in elk tempo. Dit zal je helpen je ademhaling te

controleren en een goed ritme te houden, zelfs op wedstrijden. Als je wilt ontspannen, is het belangrijk dat je langer uitademt dan dat je inademt.

“Om steeds beter te worden, adviseren we om de oefeningen minimaal twee keer per week te doen en als het goed gaat, om het telkens moeilijker/zwaarder te maken. Voor de afwisseling kun je ook veel leuke oefeningen met een fitnessbal doen. Net als een paard, reageert een fitnessbal op de kleinste verstoringen van onze balans. Verder zijn yoga oefeningen heel geschikt voor ruiters. We moeten als ruiters namelijk niet te getraind en te gespannen zijn omdat het heel belangrijk is dat we los en ontspannen op ons paard kunnen zitten.”

De FNRS zitcompetitie

Tijdens de zitcompetitie worden de zit, inwerking en de algemene indruk die de ruiter maakt beoordeeld tijdens de uitvoering van de zitproef. De onderdelen worden bekeken aan de hand van de beoordelingscriteria voor houding en zit van de ruiter zoals bij de F Proeven. Daarnaast is op het protocol van de zitproeven een aantal aanvullende criteria toegevoegd. De ontspanning en onafhankelijke zit van de ruiter, evenals de beginnende inwerking op het paard (teugel- en beenhulpen) worden beoordeeld.

De houding en zit van de ruiter worden beoordeeld op basis van de volgende punten in het officiële protocol:

- De onafhankelijke zit van de ruiter
- De balans van de ruiter
- De houding van de ruiter
- De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter
- De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter
- Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard
- De algemene indruk

Onder de algemene indruk wordt het voorkomen van ruiter en paard, de saamhorigheid en de harmonie tussen ruiter en paard verstaan.

Tijdens de regio-, kwart-, halve- en finale mogen halve punten worden gegeven op het protocol, zo kun je bijvoorbeeld een 7,5 krijgen voor de balans van de ruiter.

De figuren

In de zitproef staat een aantal nieuwe figuren en bekende figuren welke worden gebruikt tijdens de F Proeven. De wijze van het gereden figuur wordt niet beoordeeld, wel hoe de ruiter rijdt tijdens het figuur, meegaat in de bewegingen van het paard en zich gedraagt.

Bij paardrijden heb je een goede houding en zit nodig: die geven namelijk alle hulpen door aan je paard. De houding speelt ook een rol in het dagelijks leven, want het bepaalt de manier waarop je loopt en de manier waarop je staat

Dressuur is de basis waar eigenlijk iedereen mee begint. In de dressuur leer je met een correcte houding en zit en met de juiste hulpen paard te rijden.