

1. De zitproef

De paragrafen 6.1 t/m 6.4 in dit handboek zijn bedoeld voor de instructeurs om de ruiters op hun ruitersportcentrum te helpen met een goede houding en zit, balans, onafhankelijk meegaan met de bewegingen van het paard en de hulpen. Uiteraard kunnen ook de ruiters hiernaar worden doorverwezen om hen bewust te maken hoe belangrijk voornoemde punten zijn om soepel en ongedwongen, in balans, meegaand met de bewegingen en met de juiste hulpen te kunnen paardrijden.

1.1 Houding en zit

Een soepele en ongedwongen zit is de basis van elke prestatie te paard. Als de ruiter netjes recht op het paard zit, zou de ruiter bij volledig ontspannen spieren de beide zitbeenknobbels in het zadel moeten voelen.

De ruiter zit op het diepste punt van het zadel en diens zitvlak beweegt in alle gangen van achter naar voren soepel mee. Daarbij is het de bedoeling dat de ruiter steeds contact houdt met het zadel. Zorg ervoor dat de lendenen loodrecht op het paard gericht blijven en dat de heupen niet worden ingetrokken.

Het kruis moet zonder enige verkramptheid aangespannen worden. De inwerking van het kruis is van grote betekenis, omdat door elastisch veren de schokken van het paard worden opgevangen. Alleen dan kan er samenspel zijn tussen de been- en teugelhulpen. Een ongedwongen, opgericht bovenlichaam moet rustig blijven en loodrecht op het paard inwerken. De rug moet buigzaam zijn om de kracht van de schokken te breken.

1.1.1 Kenmerken van een goede houding en zit

- De ruiter zit in het midden van het zadel, op de billen;
- De ruiter dient zo te zitten, dat hij beide zitbeenknobbels evenveel in het zadel voelt drukken;
- De ruiter zit rechtop, maar zonder spanning in het bovenlichaam;
- De schouders, heupen en hakken vormen een rechte lijn onder elkaar;
- De ruiter kijkt naar voren, niet naar beneden;
- De ruiter beweegt soepel mee met het paard;
- De ruiter blijft in evenwicht en hangt niet achterover, voorover, naar links of naar rechts;
- De ruiter houdt beide schouders ontspannen naar achteren;
- De bovenarmen hangen langs de zijkant van het lichaam naar beneden;
- De ruiter houdt de nek en het hoofd rechtop.

1.1.2 Hoofd

Het hoofd moet, zonder de kin vooruit te steken, recht worden gehouden. De blik is over het hoofd van het paard heen gericht.

1.1.3 Arm en handhouding algemeen

Kenmerken voor een goede arm en handhouding:

- De ruiter rijdt met de teugels in twee handen;
- De schouders en de bovenarmen hangen op een ontspannen manier; De teugels worden in een vuist vastgehouden, waarbij de teugel van onder af tussen de pink en ringvinger doorloopt. De duim ligt als een dakje bovenop de teugel. Zo zorg de ruiter ervoor dat de teugel niet door de hand glijdt;
- De handen staan rechtop, met de duim boven en de pink onder;
- De handen zijn vlakbij de schoft van het paard, een klein stukje uit elkaar. Er moet ongeveer een vuist tussen kunnen;
- De polsen zijn een beetje naar buiten gebogen;
- Er moet een rechte lijn kunnen worden getrokken tussen de onderarm, de teugel en de mond van het paard.

1.1.4 Armen

De schouders moeten volkomen ontspannen zijn; opgetrokken schouders maken het bovenlichaam, het kruis en de armen stijf. De bovenarmen hangen ongedwongen losjes langs het lichaam. De onderarmen liggen in het middenstuk met de binnenkant losjes tegen het lichaam.

Het aandrukken van de ellebogen heeft tot gevolg dat de schouders worden opgetrokken; het afsteken van de ellebogen beïnvloedt de zit en de houding. De rug wordt dan bol gemaakt en de ruiter zal voorover gaan zitten. Dit is niet de bedoeling.

1.1.5 Handen

De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugel licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht naar buiten gebogen.

1.1.6 Beenligging algemeen

Kenmerken voor een goede beenligging:

- De benen hangen losjes naar beneden;
- De knieën liggen tegen het zadel, maar er wordt niet geknepen met de knieën of de benen;
- De stijgbeugels zijn op de juiste lengte als de knie licht gebogen is en deze mooi aangesloten tegen het zadel ligt;
- De stijgbeugel hoort onder het breedste deel van de voet te zitten;
- De ruiter veert iets door in de enkels, zodat de hakken het laagste punt zijn. Daardoor kunnen de voeten nooit te ver in de beugel schieten;
- De ruiter voelt de buik van het paard tegen de binnenkant van zijn/haar kuit;
- Het onderbeen ligt iets achter de singel;
- De benen van de ruiter zijn ontspannen en de ruiter houdt zichzelf in evenwicht zonder te knijpen met de benen;

De ruiter volgt soepel de bewegingen van het paard en voelt de stijgbeugels onder zijn/haar voeten, maar gaat er niet in staan. Dan worden de spieren te veel aangespannen;

De lengte van de stijgbeugels is belangrijk. Als de beugels te lang zijn, bestaat de neiging om op de tenen te gaan staan. Als de beugels te kort zijn, is de knie te veel gebogen, veren de enkels te veel door en komt de ruiter te ver uit het zadel.

1.1.7 Bovenbenen

Het bovenbeen moet, al naar gelang de bouw van het paard en de bouw van de ruiter, zo laag mogelijk schuin naar voren en naar beneden afhangen. Het moet vlak aanliggen en mag slechts zo ver worden teruggelegd dat het diep zitten niet wordt belemmerd. De stand van het bovenbeen bepaalt ook de knieligging. Hoe verder het bovenbeen naar beneden valt, hoe lager de knie komt te liggen.

1.1.8 Knieën

De knie moet vlak en zo laag mogelijk tegen het zadel liggen. In de stand van de knie mag nooit verandering komen. De knie mag niet worden opgetrokken, omdat daardoor je zitvlak naar achteren wordt gedrukt, waardoor de voorwaarts stuwende inwerking van zitvlak en kruis volkomen onmogelijk wordt (stoelzit, zie onderstaande afbeelding). Ook mag de knie nooit klemmen, want dan kunnen de onderbenen niet op de juiste manier inwerken.

1.1.9 Voeten

De voet rust met een volkomen ontspannen enkel met de bal van de voet in de beugel, zodat de zool over de volle breedte het beugelvlak raakt. Door de zoolrand aan de binnenzijde iets meer te belasten, wordt het vlakke aanliggen van de knie aan het zadel bevorderd. De punt van de voet wordt in de natuurlijke stand – zoals bij het lopen – gehouden. Gedwongen naar binnen of buiten draaien, heeft verkramping van de enkel tot gevolg.

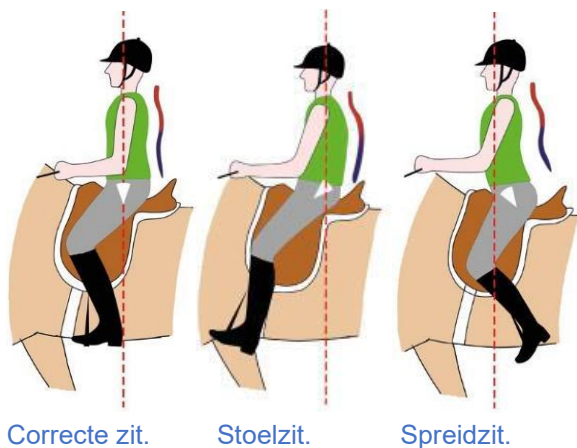
De hakken worden naar beneden uitgedrukt, zonder daarbij de enkel te verkrampen. Als de ruiter zijn/haar voet te ver naar buiten draait, kan de knie niet goed aangesloten worden gehouden en ontstaat er te veel ruimte tussen knie en zadel.

1.1.10 Beugelriemen

De lengte van de beugelriemen is voor de zit van grote betekenis. Om te beginnen krijgt de beugelriem ongeveer de lengte van een uitgestrekte arm. De juiste lengte kan de ruiter pas bepalen als de ruiter in het zadel zit. De beugelriem is goed op lengte als het vlak van de beugel ongeveer 3 cm hoger ligt dan de hielnaad in de laars van een vrij hangende voet. Beide beugelriemen moeten gelijke lengte hebben, omdat anders de kortere beugel meer wordt belast en het zitten in evenwicht onmogelijk wordt.

Ruiters met dikke ronde bovenbenen hebben onder gelijke omstandigheden kortere beugelriemen nodig dan ruiters met dunne platte bovenbenen. Te korte beugelriemen hebben vaak het optrekken van de knie tot gevolg. Daardoor wordt het zitvlak naar achteren gedrukt en ontstaat de zogenaamde stoelzit.

Te lange beugelriemen brengen de ruiter ertoe in plaats van op de zitbeenderen, meer in spreidzit te gaan zitten. Beide houdingen moeten worden vermeden.



1.2 Ontspannen meegaan met beweging

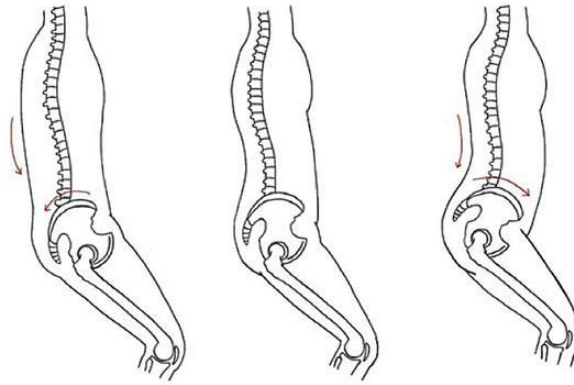
Voor een goede zit is het belangrijk dat de ruiter ontspannen is. Ontspannen zijn, is een eerste voorwaarde voor het evenwicht te paard. De ruiter zit in evenwicht als de ruiter in staat is zich aan alle bewegingen van het paard harmonisch aan te passen.

Met meegaan met de beweging van het paard wordt bedoeld, zo zitten dat het paard niet gehinderd wordt in zijn bewegingen. Ontspannen stilzitten dus ten opzichte van het paard. Dat wil zeggen dat de ruiter met beide handen de beweging volgt die het paard maakt met zijn hoofd en hals. In stap en galop gaan de handen mee naar voren en weer terug. Zij gaan mee met de beweging die het paard maakt van nature in hoofd en hals. Ook hier weer, stil ten opzichte van het paard.

In draf maakt het paard van nature geen of nauwelijks beweging met hoofd en hals, dus is er geen beweging om te volgen en houdt de ruiter beide handen stil voor het zadel.

Het meegaan heeft ook betrekking op de hele zit van de ruiter. Hoe goed volgt de ruiter alle bewegingen die het paard maakt, zodat het paard ongehinderd kan lopen onder de ruiter?

Het spelen met ontspanning of aanspanning van de spieren is voor de meeste ruiters heel moeilijk. Door het aanspannen van spieren knijpt de ruiter zich gemakkelijk uit het zadel. Vanuit ontspanning kan de ruiter beter leren aanvoelen dat zijn/haar bekken optimaal meebeweegt met het paard. Door het ontspannen van de dieper liggende buik- en lage rugspieren, wordt een kiepbeweging van het bekken mogelijk gemaakt. Maar met alles alleen maar ontspannen, werkt het ook niet. Er wordt nogal wat gevraagd van de spieren in het gedeelte van het lichaam boven het bekken. Het lichaam moet wel ontspannen zijn, maar net voldoende aangespannen om netjes rechtop te blijven zitten. Let hierbij wel op dat de ruiter niet te strak gaat zitten. Het lichaam moet zo elastisch mogelijk zijn. De ruiter moet in staat zijn ontspannen mee te kunnen bewegen in het ritme wat door het paard wordt aangegeven.



De verschillende posities van het bekken. In het midden wordt de zogenaamde middenstand van het bekken getoond. Dat is de beste uitgangspositie voor de onafhankelijke zit. Vanuit de middenstand kan het bekken de beweging zowel naar voren als naar achteren opvangen. Links het bekken in stoelzit; rechts het bekken in spreidzit.

1.3 Balans

Als de ruiter in staat is het 'kruis aan te trekken' als dat nodig is, kan de ruiter correct op het paard inwerken. Voor het 'kruis aantrekken' worden buik- en lage rugspieren heel even aangespannen.

Door het kruis aan te trekken, spoort de ruiter het paard aan om verder onder het zwaartepunt te treden en meer gewicht te dragen met zijn achterbenen. Het kruis mag nooit permanent worden aangetrokken. Doe de ruiter dat wel, dan stompt het paard af en wordt hij eerder in de voorwaartse beweging geblokkeerd dan dat de ruiter hem tot verder ondertreden brengt. De ruiter kan dan ook niet meer zijn/haar bekken meebewegen. Dat heeft een stijve -en onelastische zit tot gevolg. Deze hulp wordt correct toegepast als hij nauwelijks zichtbaar wordt uitgevoerd.

Zonder de korte impulsen van deze intensievere gewichtshulp worden bijvoorbeeld ophoudingen – dus de voorbereidingen op de overgangen en oefeningen – te veel met de teugels uitgevoerd. De achterbenen van het paard worden niet genoeg aangespoord om meer onder het zwaartepunt te komen en meer gewicht te dragen. De controle van de ruiter over zijn zwaartepuntverplaatsing en zijn evenwicht (dus de balans) is daarbij van grote betekenis. Als de ruiter naar achteren gaat met het bovenlichaam, de bilspieren verkrampd aanspant, de bovenbenen en knieën optrekt (waardoor automatisch de onderbenen naar voren glijden) maakt de ruiter een bekende fout. Deze ruitersfouten belemmeren de werking van de hulpen.

Het gewicht van de ruiter moet evenredig over beide zitbeenknobbels verdeeld zijn, waarbij de ruiter in balans recht boven het paard zit. De ruiter moet dus in het diepste punt van het zadel zitten.

1.4 De hulpen

Om een paard te laten weten wat de ruiter van hem verwacht, gebruikt de ruiter hulpen. Hulpen zijn tekens die een paard zijn aangeleerd, zoals beenhulpen en teugelhulpen. De kunst van goed paardrijden is om al deze hulpen onafhankelijk van elkaar en bijna onzichtbaar te geven. Anders gezegd: een paard zoveel mogelijk te laten doen wat de ruiter van hem vraagt met zo min mogelijk aanwijzingen.

Hoe rustiger en soepeler de zit, hoe beter het paard op de hulpen reageert. Als de ruiter niet in evenwicht zit en niet met de bewegingen van het paard mee kan gaan, stoort de ruiter de gang en houding van het paard en belemmert de ruiter zijn looplust.

1.4.1 Beenhulpen

De benen spelen een belangrijke rol bij het opwekken en onderhouden van de impuls (de door de ruiter opgewekte drang naar voren). Om het paard goed te kunnen trainen, is impuls nodig. Om voorwaarts te gaan, drukt de ruiter beide kuiten vlak achter de singel licht aan in het ritme van de beweging, waarbij met de handen wordt toegestaan, dat het paard voorwaarts gaat. Door de inwerking met de benen komt het paard in beweging en blijft hij ook in beweging. Het been werkt daardoor ook altijd drijvend. Het been ligt dicht achter de singel, dus zo dat de hak loodrecht onder de heup is.

Bij zacht tegen het paardenlijf aanliggende onderbenen komt de inwerking al tot stand, doordat de romp van het paard zich in het ritme van de beweging afwisselend meer naar links of naar rechts welft. Daardoor wordt het gewicht van het aanliggende onderbeen opzij geschoven en oefent de ruiter een zekere druk uit op de zijden van het paard. Het paard krijgt dus bij iedere stap of pas een impuls van het constant aanliggende been en drijft daardoor als het ware zichzelf, zonder dat de ruiter actieve spierarbeid verricht.

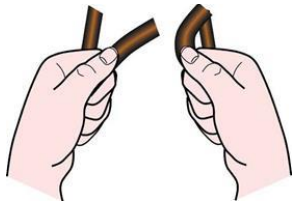
Of een ruiter nu korte benen of juist hele lange benen heeft, ze moeten rustig aan het paard liggen. Daarbij is de juiste beugellengte heel belangrijk. Ook in de zitproeven is het belangrijk de beenhulpen correct te geven, zodat het paard er correct op kan reageren.

1.4.2 Teugelhulpen

De teugel zorgt ervoor om de tekens die met de hand gegeven worden, via het bit over te brengen op het paard. Een goede ruiterhand is van het grootste belang. Een vaste en onafhankelijke zit is een eerste voorwaarde voor een goede hand.

Goede handen zijn meestal passief en moeten de bewegingen van de paardenmond direct volgen zonder deze te storen. Dit wordt een stille hand genoemd; dat wil zeggen: een hand die ten opzichte van de mond van het paard stil ligt. Om goede teugelhulpen te kunnen geven, moet de ruiter licht en elastisch contact onderhouden met soepele ellebogen, polsen en vingers. De handen bieden weerstand (houden tegen zonder terug te trekken) als de ruiter een overgang naar een lager tempo wil maken of wil halthouden. Het is dus belangrijk dat de ruiter onafhankelijk kan zitten en dat de ruiter weerstand kan bieden zonder aan de teugels te trekken, of zonder dat de onderbenen naar voren gaan.

Omdat de juiste houding van de handen zo belangrijk is, is het goed dat de ruiter voor zichzelf blijft herhalen hoe hij/zij zijn/haar handen hoort te houden. De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugels licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht gebogen. Onderarm, teugel en paardenmond vormen een rechte lijn. De afstand tussen de handen (gemiddeld een vuistbreedte) hangt ook af van de dikte van de paardenhals, omdat de teugellijn ook van bovenaf gezien recht moet zijn.



1.4.3 Lengte van de teugels

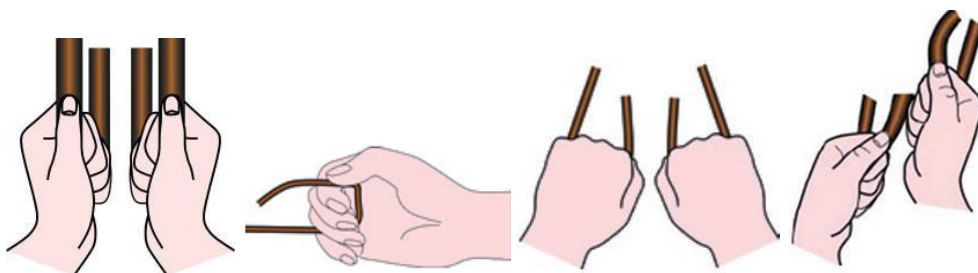
Het is belangrijk dat de teugels op de goede lengte zijn. Als de teugels te kort zijn, wordt de ruiter vaak te veel uit het zadel getrokken en kan dan niet meer goed inwerken met zijn/haar zit. Zijn de teugels te lang, dan heeft de ruiter vaak de neiging om de teugels korter te maken door deze richting zijn/haar navel te trekken. Daardoor werkt de ruiter juist naar achteren en kan het paard niet naar voren lopen. Als de ruiter merkt dat de lengte van de teugels niet goed is, dient de ruiter dit te corrigeren. De ruiter kan de teugels langer maken door de vuist iets te openen en de teugels een stukje door de vingers te laten glijden, totdat de ruiter voelt dat hij/zij weer rechtop kan zitten. Zijn de teugels echter te lang, dan moet de ruiter deze 'op maat maken'.

1.4.4 De teugels tijdens het rijden van oefeningen

Bij het rijden van wendingen en voltes zal de buitenhand altijd zo dicht mogelijk bij de hals of schoft moeten blijven, zodat de buitenteugel over de hele lengte tegen de paardenhals aan ligt.

1.4.5 Fouten in teugelvoering

- Stijve polsen. Dit belemmert de elastische verbinding met de paardenmond;
- Open handen. Het gevolg van open handen is dat de teugel steeds langer wordt. Om het paard terug te nemen, moet de ruiter nu zijn/haar handen naar zijn/haar buik brengen;
- Platte handen. Met zogenaamde pianohanden kan de ruiter geen subtiele teugelhulpen vanuit de pols geven. De hulpen worden dan vanuit de hele arm of zelfs vanuit de romp gegeven. Vooral bij het aannemen van de teugels is dit bijzonder lastig;
- Handen over de manenkam. Het over de manenkam brengen van één van de handen is een ernstige fout. Hierdoor werkt het bit namelijk verkeerd in op de paardenmond. Het paard wordt kort in de hals en houdt het hoofd scheef.



Stijve polsen

Open handen

Platte handen

Handen over manenkam

2. Onderdelen zitproef

2.1 Verlicht zitten of de verlichte zit

Tijdens de Zitcompetitie Manegeruiters wordt de balans van de ruiter onder andere beoordeeld door het onderdeel 'verlicht zitten', maar wat is nu 'verlicht zitten'? Het 'verlicht zitten' moet niet verward worden met 'de verlichte zit'.

De verlichte zit stelt de ruiter in staat de grotere beweging van het paard te volgen tijdens de sprong of bijvoorbeeld tijdens een galop in zwaar terrein en als het een keer wat harder gaat, bijvoorbeeld op het strand. De ruiter zit niet meer in het zadel en zo kan de rug van het paard meer en makkelijker onder de ruiter door bewegen. De beugels moeten korter zijn dan bij de dressuurzit om een correcte verlichte zit te kunnen laten zien.

Het verlicht zitten (oftewel de ontlastende gewichtshulp) wordt gebruikt als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast. Het correct 'verlicht zitten' ligt dus tussen de dressuurzit en de verlichte zit in. Om verlicht te zitten, verplaats de ruiter zijn/haar gewicht iets naar het bovenbeen en de stijgbeugel. Het zitvlak blijft in het zadel, terwijl het bovenlichaam iets voor de loodlijn wordt geplaatst. De ruiter 'zit' dan in 'verlicht zitten' en ontlast op deze manier de paardenrug. De beide zitbeenknobbels worden minder belast en de druk op de beugels en de knieën wordt vergroot. Dit allemaal zonder de balans en het evenwicht te verliezen en voorover te vallen.

Bij alle wendingen en gebogen lijnen, dient de ruiter zowel in de dressuurzit als bij het 'verlicht zitten' volledig uitgebalanceerd in evenwicht te zitten en zich aan te passen aan de bewegingen van het paard. Daarbij blijven de schouders en heupen in hun natuurlijke houding. Binnenschouder en –heup mogen niet naar achteren hangen. Overdreven naar voren schuiven is ook fout.

Als de ruiter vanuit een correcte basis ontspannen te paard zit en de hulpen bewust en tegelijk subtiel geeft, zal de ruiter ook in de wendingen in evenwicht zitten.

2.1.1 Verlicht zitten, hoe leer je dat?

Het is raadzaam, het 'verlicht zitten' regelmatig te oefenen in de reguliere lessen. Om het terug te laten komen in de les kan het 'verlicht zitten' met deze oefening worden geoefend:

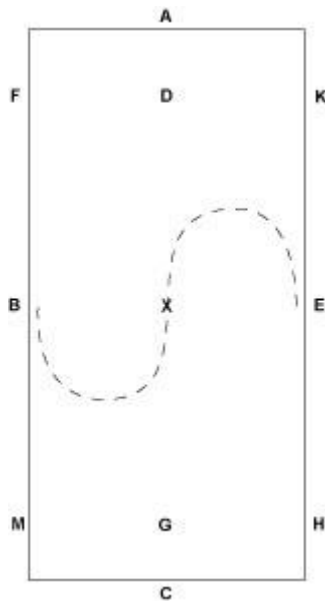
- Maak de teugels wat korter en laat de handen naar voren brengen tot ongeveer halverwege de manenkam;
- De duimen worden net onder de manenkam bij de hals gehouden;
- De ruiter brengt wat meer gewicht naar de voeten in de beugels en houdt de knieën aan het zadel. Zo rust er minder gewicht op de zitbeenknobbels in het zadel. Let op dat de zit wel dicht bij het zadel blijft, dus de ruiter mag niet gaan staan!;
- De rug van de ruiter blijft recht en gaat vanzelf wat meer naar voren als de teugels korter worden gemaakt;
- De ruiter kijkt over het paard heen naar voren.

Wanneer de ruiter tijdens het stilstaan het 'verlicht zitten' uitgelegd heeft gekregen, is de volgende stap dit te oefenen in stap en draf. Hierbij is het belangrijk uit te leggen dat de vering in de enkels, knieën en het heupgewricht bepaalt of de ruiter in balans kan blijven. Is daar onvoldoende vering in, dan zal de ruiter het evenwicht verliezen en zich op andere manieren vast gaan houden om er niet af te vallen, bijvoorbeeld aan de mond van het paard via de teugels of met de handen op de hals.

Daarnaast is het meegaan van de handen met de beweging van het paard een aandachtspunt. De volgende stap is het laten rijden van wendingen, zoals uiteindelijk een slangenvolte. De ruiter dient te kunnen sturen en drijven tijdens het 'verlicht zitten' zonder de balans te verliezen.

2.2 Door een S van hand veranderen

De ruiters rijden achter elkaar (in kolonne) de oefening 'door een S van hand veranderen' bij de letter E of B. De S bestaat uit twee halve voltes met een diameter van 10 meter waarbij op X het paard wordt omgesteld van de ene naar de andere volte door middel van een rechte lijn van een paard-lengte.



Door een S van hand veranderen

2.3 Binnenhoefslag 5 meter

De ruiters rijden achter elkaar (in kolonne) op de binnenhoefslag en wenden 5 meter na C of A af en rijden parallel aan de hoefslag over de lange zijde en vervolgen op de korte zijde weer de hoefslag.

Het rijden op de binnenhoefslag geeft de official de mogelijkheid om het recht en in balans zitten van de ruiters niet alleen goed te zien maar ook goed te kunnen beoordelen. Het paard heeft namelijk geen steun aan de (buiten)hoefslag waardoor het effect van de houding van de ruiter des te duidelijker is.

2.4 Beugels uitdoen

De ruiters houden op commando halt en doen de beugels uit. De beugels moeten kruislings over de hals van het paard gelegd worden, waarbij de teugels niet los gelaten mogen worden, maar in één hand worden vast gehouden. Zodra de beugels kruislings over de hals van het paard liggen, neemt de ruiter de teugels weer in twee handen vast en wacht totdat de instructeur het commando geeft om weg te stappen.

2.5 Opstellen op E-X-B-lijn en groeten

Tijdens het halthouden op de E-X-B lijn wendt de eerste ruiter bij A af en houdt links aan en zal halthouden op de E-X-B lijn. De daarop volgende ruiters stellen zich links van de eerste ruiter op. De afstand tussen elkaar is drie meter. Bij het groeten wordt er geteld (1,2,3,4) zodat alle ruiters gelijktijdig, kunnen groeten:

- 1) Teugels in één hand nemen (beide teugels in één hand evt. ook zweep meenemen);
- 2) Vrije hand naar beneden (met gestrekte arm achter het dijbeen en zonder zweep!)
- 3) Knikken met het hoofd.
- 4) Na het groeten de teugels weer in beide handen nemen.

Na het groeten is de proef afgelopen. Bij het voorwaarts stappen om de rijbaan te verlaten, is de onderlinge afstand van de ruiters twee keer een paard-lengte, oftewel zes meter moet hierbij aangehouden worden. Dus één voor één wegstappen.

2.6 Individueel rijden

In de zitproef wordt gevraagd één of meerdere oefeningen individueel te rijden. In dit geval start de ruiter die voorop rijdt met deze individuele oefening door bijvoorbeeld aan te draven. De overige deelnemers krijgen hun eigen commando's. Wanneer de ruiter de gevraagde oefening heeft uitgevoerd, sluit deze in arbeidsstap achteraan de groep ruiters. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

3. Oefeningen

In dit hoofdstuk worden een aantal oefeningen aangeboden ter ondersteuning en ter inspiratie om te gebruiken in de voorbereiding van de ruiters op deelname aan de zitcompetitie.

3.1 Oefening 1 'zonder teugels & beugels stap'

Laat een knoop in de teugels maken en de voeten uit de beugels. De beugels kunnen kruislinks voor het zadel worden gehangen. Zonder beugels kunnen figuren worden gereden, zodat de ruiter voelt hoe hij/zij recht op het paard zou moeten zitten. Wanneer het paard wordt "weg gedacht", staat de ruiter met beide benen op de grond. Wanneer er een knoop in de teugels is gelegd, kan de ruiter ook makkelijk zonder handen rijden. Hierbij kan de ruiter verschillende opdrachten uitvoeren. 'Hoofd, schouder, knie en teen' zingen en doen of bijvoorbeeld de oren van het paard proberen aan te raken.

3.2 Oefening 2 'zonder teugels & beugels draf'

In de draf kan de ruiter oefenen met het doorzitten wanneer zijn/haar voeten uit de beugels zijn. Wanneer er een knoop in de teugel zit, kan de ruiter bij "nood" de voorkant van het zadel vastpakken. Laat de ruiter niet aan de teugels gaan hangen en het paard zal er zo, zo weinig mogelijk hinder van ondervinden.

3.3 Oefening 3 'vertragen op je zit'

Tijdens het rijden zonder beugels en eventueel ook zonder teugels kan de ruiter oefenen om overgangen terug te rijden alléén door zijn/haar zit te veranderen. Het moet duidelijk worden dat de ruiter bij overgangen terug niet aan de teugels moet gaan hangen en zijn/haar zit hierbij heel belangrijk is.

3.4 Oefening 4 'kijken waar je heen gaat'

Net zoals bij de overgangen is de zit ook belangrijk bij het rijden van wendingen. Laat de ruiter kijken in de richting waarin hij/zij gaat en hierbij is de zit ook belangrijk. Wendingen moeten ook worden begeleid met bijvoorbeeld de benen en niet alleen door aan de teugels te "trekken". Wanneer de ruiter op het paard zit zonder teugels en eventueel zonder beugels kan de ruiter goed voelen hoe de wendingen begeleid moeten worden.

3.5 Oefening 5 'hol & bol'

Tijdens het stappen kan de ruiter even aandacht besteden aan de houding en zit. Laat de ruiter een heel starre houding aannemen met een holle onderrug. Stap op deze manier een aantal voltes en laat de ruiter voelen wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Vervolgens neemt de ruiter een hele slappe houding aan met een bolle onderrug en voelt nogmaals wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Tenslotte neemt de ruiter de correcte houding aan en zal voelen dat het paard nu wel een correcte stapbeweging maakt.

3.6 Oefening 6 'wisselzit'

Laat de ruiter in draf een volte inzetten en wissel een halve grote volte in verlichte zit, een halve grote volte lichtrijden en een halve grote volte doorzitten af. Herhaal deze reeks een aantal keren. Door deze oefening komt de ruiter steeds meer onafhankelijk te zitten en ontwikkelt hij/zij gevoel voor ritme. Deze oefening leert de ruiter ook de romp zich aan te passen aan beweging en ritme van het paard.

3.7 Oefening 7 'manenkam'

Bij de meeste ruiters is de fijne motoriek aan één arm en hand beter ontwikkeld dan aan de andere kant. De 'beste kant' is normaal gesproken ook de 'schrijfhand'. Deze voorkeursarm is vaak beter dan de andere arm in staat om onafhankelijk richting paardenmond te functioneren. In galop is de onafhankelijkheid van de arm goed te oefenen op de grote volte door rustig rechtop in het zadel te blijven zitten, de buitenhand te laten staan in de uitgangspositie en vervolgens de binnenhand enkele malen door de manenkam te strijken. De ruiter merkt dat dit met de ene arm makkelijker gaat dan met de andere. Laat deze oefening uitvoeren op zowel de rechter- als de linkervolte om beide armen even onafhankelijk te maken.

3.8 Oefening 8 'sta-sta-zit-zit'

De volgende oefening draagt bij aan het ontwikkelen van gevoel voor ritme en balans in draf. De ruiter rijdt in draf (lichtrijgend) een grote volte. Wanneer de ruiter dit onder controle heeft, kunnen variaties in het ritme worden gebracht. In plaats van de 'sta'-zit beweging te maken, laat de ruiter een 'sta-sta-zit-zit'-ritme maken. Of drie keer staan en drie keer zit. Door met deze manier het lichtrijden te variëren, ontwikkelt de ruiter steeds meer gevoel voor ritme en balans.