
PAARDRIJDEN

Paardrijden is een dialoog tussen ruiter en paard, een constante uitwisseling van informatie. Het is belangrijk dat je als ruiter een makkelijk te dragen gewicht bent en dat de fysieke informatie die je doorgeeft zo duidelijk mogelijk het paard bereikt. Hoe rustiger en soepeler de zit, des te beter het paard reageert. Dit kun je alleen bereiken als je aan de ene kant voldoende souplesse hebt en aan de andere kant voldoende stabiliteit.

Houding en zit te paard

Barbara van den Broek

Figuur 1.



Vaak zie je dat ruiters zich niet bewust zijn van hun eigen lichaam en dus ook niet van hun zit. Maar de zit is de basis van iedere vorm van inwerking van de ruiter op het paard! Met je lichaam maak je aan het paard duidelijk wat je wilt. Als ruiter kun je makkelijk zitten en voel je je gedragen wanneer een paard met een goed ruggebruik beweegt. Omgekeerd is het voor het paard gemakkelijker een ruiter te dragen die zichzelf goed kan coördineren.

Verschillen

Om goed te kunnen paardrijden heb je een enorme controle over je eigen lichaam nodig. Balans, coördinatie en souplesse en spierkracht van de rompspijeren zijn de sleutels naar een goede lichaamscontrole en dus naar een goede zit. Ieder mens beweegt en zit echter op zijn eigen manier. Zet tien mensen naast elkaar in tien identieke stoelen en de verschillen worden meteen duidelijk. Die verschillen worden o.a. veroorzaakt door de individuele lichaamsbouw, maar ook door de bewegingsgewoonten die men zichzelf heeft aangeleerd. De één zit op het puntje van zijn stoel, de ander onderuit gezakt.

Neem als ruiter je eigen houding tijdens je dagelijkse bezigheden eens onder de loep. Hoe sta je, zit je en buk je? Is de conclusie dat je wel erg vaak gebogen zit, dan doe je dit waarschijnlijk ook op een paard. Probeer er dus achter te komen wat je bewegingsgewoonten zijn. Hierdoor wordt het onbewuste bewust gemaakt en kan het veranderd worden.

Zintuigen

Naast de technische en atletische aspecten hebben we bij paardrijden ook te maken met een op gevoel gebaseerd aspect. De ruiter gebruikt zijn zintuigen om informatie van het paard op te kunnen vangen. Het klinkt misschien zweverig, maar het goed kunnen voelen van onder andere de ademhaling, de spierspanning en de emoties van het paard is wel erg belangrijk. Alleen wanneer je hoofd leeg is kun je goed voelen en waarnemen. Als je een drukke dag hebt gehad, nog stijf staat van de stress en je hoofd niet stil kunt zetten, dan kun je onmogelijk goed voelen. Bovendien doet stress altijd jouw lichaamsspierenspanning toenemen, waardoor je minder goed ontspannen kunt zitten. Dit wordt zeer

waarschijnlijk heel goed waargenomen door het paard!

Ruitergevoel

De ruiter moet leren hoe hij goed moet zitten.

Alleen met een soepele, onafhankelijke zit met een goede balans kun je het paard goed aanvoelen. Via je zit krijg je een constante stroom van impulsen en indrukken van het paard. Welk been is van de grond, waar houdt het paard zijn

lichaam vast, is hij recht enz.. Je kunt het hele lichaam van het paard voelen door je zit; met je bekken, de binnenkanten van je bovenbenen, je kuiten en je handen.

In de dialoog tussen paard en ruiter gaat het er niet alleen om dat de ruiter het paard wat leert, maar ook andersom. De ruiter is vaak zeer gefocust op het paard, maar moet dit ook op zichzelf zijn. Je moet leren voelen wat er verandert: de impuls, het tempo, de lijn waarop je rijdt? Waarom? Een paard reageert op verandering van de houding en spierspanning van de ruiter. Vaak voelt men dat niet. Dus moet het omgedraaid worden en moet de ruiter zich afvragen waarom het paard verandert. Wat werd er een paar seconden daarvoor gedaan dat maakte dat het paard dacht dat hij iets anders moest doen?

Fouten

Er zijn veel verschillende oorzaken voor fouten in de houding. Buiten anatomische scheefstanden kan dit komen door:

- te weinig stabiliteit van de rompspieren;
- te sterk aangespannen spieren in de benen (met name de adductoren), het bekken of de schouders;
- het wegzakken naar één kant.



Figuur 2.

Zak je naar één kant, gebruik dan een spiegel om te zien wanneer je recht zit. Aanvankelijk voelt dit waarschijnlijk scheef voor je, omdat je er niet aan gewend bent. Voel of de druk in de stijgbeugels aan beide kanten even groot is. Dat is je referentiepunt. Het stappen van je paard voel je in je bekken: je zitbeenknobbels worden om en om mee naar voren bewogen. Waarom is dat belangrijk? Omdat je dan ontspannen zit. Wanneer je dit goed voelt, kun je de zitbeenknobbels bewust gaan gebruiken. Als je ze bijvoorbeeld 'harder aanzet' in de beweging reageert je paard door sneller te gaan stappen.

Balans

Als je op het paard zit neem je een houding aan tussen zitten en staan. Er wordt gewicht gedragen door het zadel en door de stijgbeugels. Om in balans te zitten moet het lichaamszwaartepunt tussen het hoofd en de voeten van de ruiter blijven. Op die manier ontstaat er een denkbeeldige loodrechte lijn die door oor, schouder, heup en enkel getrokken kan worden. Daarbij is de positie van het been zo, dat de enkel onder het lichaamszwaartepunt blijft en tevens het laagste punt is dat meeveert in de beweging van

het paard. Om de bewegingen op te kunnen vangen moeten rug, heupen, knieën en enkels flexibel zijn. Dit is pas mogelijk wanneer de rompspieren, de rug- en buikspieren, voldoende stabiliteit geven. De bilspieren, bovenbenen, kuiten en de arm / hand die direct in contact staat met het paard moeten echter ontspannen zijn. Zo kom je tot een onafhankelijke zit. Dit houdt in dat de ruiter in balans blijft op het bewegende paard. Het

lichaam van de ruiter 'absorbeert' alle bewegingen van het paard vloeiend, waardoor het paard optimale bewegingsvrijheid en balans heeft onder de ruiter.

Core stability

De rompstabiliteit is een zeer belangrijke factor bij het goed kunnen zitten op een paard. Om de zit op de juiste manier te kunnen gebruiken is een goede coördinatie van de rug- en bekkenspieren van groot belang. Een goede rompstabiliteit is ook een voorwaarde voor goed en onafhankelijk bewegen van de armen en benen. Het eerste contact met het zadel wordt gemaakt met het kruis, de zitbeenknobbels en de binnenkant van de bovenbenen. Wanneer men recht op de zitbeenknobbels zit, staat het bekken in middenstand. Vanuit deze basis kan de stand van de wervelkolom geoptimaliseerd worden. Dus rechtop, zonder verkrampen en met ontspannen schouderbladen. In stilstand gaat dit makkelijk. Dan zijn de bilspieren ontspannen en zijn de zitbeenknobbels goed te voelen. Maar de kunst is dit 'net zo' ontspannen te houden wanneer het paard gaat bewegen. Als reactie op de bewegingen van het paard zal er van alles reflexmatig aanspannen; de armen en benen proberen zich 'vast te

klampen'. Veel zitproblemen worden hierdoor veroorzaakt. Het overmatig aanspannen is af te leren door het vertrouwen te krijgen in de beweging van het paard en te leren voelen dat meer ontspannen zitten, met de juiste spierspanning, toch echt een stuk veiliger is en lekkerder zit, mede doordat het paard zich ook kan ontspannen onder het gewicht van de ruiter. Belangrijk is dat de zitbeenknobbels gevoeld moeten blijven worden omdat dit aangeeft of de bil- en bovenbeenspieren nog ontspannen zijn.

Wanneer de hierboven beschreven houding goed lukt, wil het niet per definitie zeggen dat alle problemen opgelost zijn. We hebben te maken met een lichaam dat soms scheefstanden heeft of met spieren die te slap of te stijf zijn, wat de optimale houding belemmert. De rompspieren moeten optimaal functioneren. Bieden ze voldoende stabiliteit? Hoe functioneren o.a. de psoas, de m. transversus abdominus

en mm. multifidi? Als er spieren onvoldoende kracht, stabiliteit of lengte hebben, is het noodzakelijk om de ruiter zelf aan de slag te laten gaan om mobiliteit, stabiliteit of coördinatie te verbeteren, in combinatie met het trainen van de intrinsieke rompspieren.

Anatomie & zadels

Daarnaast houden we de anatomische aanleg van het individu en daar kun je, naast het optimaliseren van de houding, niet heel veel aan doen. Iemand die door zijn bouw een versterkte lordose heeft blijft dit houden.

Gezien deze individuele verschillen is het zaak om een goed passend zadel te hebben. Dat het zadel goed past is belangrijk voor het paard, maar ook voor de ruiter. Vaak voelt een ruiter al direct of een zadel past wanneer er op gereden wordt. Op het ene zadel zit men veel gemakkelijker in balans dan op het andere. Waarom? Omdat dit zadel dan al beter past bij de vorm van

het lichaam. De diepte van de zit, de plaats waar de stijgbeugels hangen, de lengte van het zweetblad: het zijn allemaal punten die bepalen of een zadel bij je past. Er zijn erg veel variaties in type lichaamsbouw, maar gelukkig zijn er ook steeds meer zadels die per individu passend gemaakt kunnen worden.

Over de auteur

Barbara van den Broek is werkzaam als oefentherapeute Cesar in de praktijk voor oefentherapie Cesar 'Hoeksewaard'. Haar passie voor paarden is er al sinds jonge leeftijd en ze is fanatiek wedstrijdamazone op intermediair I niveau. Doordat ze als amazone zelf aan den lijve ondervindt hoe belangrijk de zithouding is tijdens rijden, is ze zich daar in gaan specialiseren. Ze begeleidt veel ruiters met, maar ook zonder lichamelijke klachten.
Website: www.houdingenzittepaard.nl

(Advertentie)

Sportgerichte trainingsschema's

- 7 sporten: voetbal, golf, judo, hockey, tennis, zwemmen en roeien
- Fysieke voorbereiding en seizoensperiodisering
- Databases eenvoudig aanpasbaar en uitbreidbaar
- Heldere en professionele trainingsschema's
- Nooit meer handmatig schema's maken
- Nooit meer rekenen
- Significante tijdwinst
- Toename professionaliteit

Exercise Assistant®

Health Software | Postbus 186 | 1930 AD Egmond aan Zee