



VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN IN HOUDING EN ZIT (4)

Doorzitten in de uitgestrekte draf: favoriet of struikelblok?

Doorzitten is bedoeld om optimaal contact te hebben met het paard, waardoor de ruiter hem beter kan aanvoelen en met de zit kan inwerken. Vanuit jouw lichaam zoek je naar verbinding en impuls om de uitgestrekte draf te verbeteren. Doorzitten in die uitgestrekte draf valt of staat met het goed kunnen meegaan in de beweging van het paard. Dit vergt controle over je eigen lichaam. Fijn doorzitten is te leren.

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK | FOTO'S: KLEUR!FILM EN FOTOGRAFIE & SANNE WIERING

Heb je het gevoel dat je de controle verliest over je lichaam, loop je rood aan of ben je buiten adem na het rijden van de uitgestrekte draf? Doorzitten is voor veel ruiters favoriet en voor nóg veel meer ruiters een struikelblok. De één stuitert in het zadel, de ander hangt teveel achterover, heeft wiebelende onderbenen, onrustige handen, knikkend hoofd of beugels die onder de voeten klapperen. Onrustig zitten doe je niet expres. Het is een gevolg van te weinig balans, waardoor het lichaam reflexmatig aanspant door letterlijk vast te houden aan het paard. Hoe harder de benen klemmen, hoe meer de beweging in heupen, rug en benen beperkt wordt. Hierdoor kan het bekken de beweging niet goed volgen. Je kunt niet meer onafhankelijk zitten; het gevolg is onrustige armen en benen. Je paard zal als reactie daarop zijn rug beschermen door zich strak te maken. Hierdoor zit jij nog ongemakkelijker.

Onder een vergrootglas

Om goed te kunnen doorzitten, moet het paard rijtechnisch voor elkaar zijn, de ruiter moet balans kunnen houden en een optimale houding kunnen volhouden. Wanneer er één bouwsteen niet voldoende is, wordt dit zichtbaar in het doorzitten. Het werkt als een vergrootglas.



1

FOCUS OP HOUDING & ZIT

Barbara van den Broek bespreekt in deze serie iedere keer een onderwerp met betrekking tot houding en zit van de ruiter. De onderwerpen die aan bod komen zijn: veelvoorkomende problemen in houding en zit, ruitersfitheid, ruiters met fysieke klachten, houdingen bij werkzaamheden op stal en het verbeteren van het doorzitten.

Het paard moet zo goed mogelijk in balans, met verbinding en een goed ruggebruik en met een fijne aanleuning gereden worden. Alleen een verende rug laat je makkelijk zitten. Is doorzitten al een tijdje een pro-

“Hoe harder de benen klemmen, hoe meer de beweging in heupen en rug beperkt wordt”

bleem, dan zie je vaak dat het paard daar op reageert. Wanneer tijdens lichtrijden alles klopt, maar de houding van het paard of het tempo verandert zodra je gaat doorzitten, dan moet je een grote stap terug maken.

Zelf moet je fysiek in staat zijn om balans en jouw optimale houding

vol te houden tijdens het doorzitten. De sleutel naar fijn doorzitten is het vinden van de juiste beweging in de rug, heupen, armen en benen. Enerzijds moet er voldoende souplesse in de gewrichten zijn om de beweging toe te staan, anderzijds moet er voldoende aanspanning zijn om stabiliteit te bewaren. De spieren die de romp stabiliseren, onder andere de buik- en rugspieren moeten echt van voldoende kracht zijn. Met onvoldoende kracht en werking van de spieren kun je niet goed doorzitten.

Goed doorzitten gaat niet vanzelf

We vinden het logisch dat we jarenlang tijd investeren in het trainen van een paard om zijn

balans, souplesse, kracht en coördinatie te ontwikkelen. Van onszelf verwachten we dat we als vanzelf goed kunnen doorzitten, zonder extra aandacht of training. Terwijl we van ons eigen lichaam precies hetzelfde vragen als van het paard. Immers, de basis van een goede inwerking van je zit bestaat uit dezelfde



2

1: Juiste zithouding, waarbij de ruiter recht op de zitbeenknobbels zit, met een lange rug. Oor, schouder, heup en hak op één lijn.

2: Opgetrokken benen door teveel spieraanspanning in billen, heupen en benen.

3: Kom tijdens het lichtrijden niet te ver uit het zadel door te willen gaan staan. Voel juist het hele been een klein stukje richting de grond zakken

4: Uiteindelijk is het ultieme gevoel tijdens het uitstrekken, dat je wordt meegezogen in de beweging, doordat twee lichamen samen in verbinding zijn, met stromende energie en activiteit. Op de foto Barbara van den Broek met Lucifer (v. Clavecimbel).



items. Wil je je doorzitten verbeteren, dan moet je achter de zwakke schakel komen.

Geen geforceerde houding, maar een kloppend geheel

Balans en controle ontstaat wanneer alle gewrichten en spieren op de juiste manier samenwerken. Zit met je hoofd rechtop de romp, met ontspannen schouders en verende armen. De schouders recht boven het bekken, maak je wervelkolom lang voor een optimale stand zodat de beweging er vrij doorheen kan vloeien. En wanneer de wervels recht op elkaar gestapeld zijn, kunnen de buik- en rugspieren het beste samenwerken. Blijf hierbij goed contact houden met je zitbeenknobbels en zit op zachte billen. Vanuit de heupgewrichten liggen de benen lang met zacht contact met zadel en paard. Wanneer het paard op de

“Ook het bij iedere pas willen drijven, zit de balans in de weg”

grond landt, veert jouw lichaam mee. Om deze beweging te kunnen volgen bewegen heupen, knieën en enkels iets mee richting de grond.

Geef je over aan de beweging!

Tijdens het verruimen van de draf wordt de beweging van het paard groter, dus is er juist meer te veren. Het hele lichaam beweegt, van je hoofd tot aan je voeten. Wanneer je precies zoveel meebeweegt als het paard doorgeeft en jij die beweging kunt absorberen, dan wordt de beweging van paard en ruiter één geheel. Dat is wat je wilt bereiken. Het ziet er niet alleen mooi uit en zit het fijnst, maar zo kom je ook aan bewerken toe. Je kunt het uitstrekken gaan

verbeteren, omdat je zonder ruis op de lijn en vanuit jouw lichaam precies aan het paard kan vertellen hoeveel aanspanning je wilt. Hoe meer aanspanning, impuls en Schwung je aan het paard vraagt, hoe meer je dat vanuit jouw eigen lichaam moet aansturen. De kunst is om het gemak van aan- en ontspanning in eigen lichaam zo te reguleren dat het verend blijft.

Veranderen begint met bewust worden

Het rijden verbeteren, begint met bewust worden van wat je doet. Dat is de enige manier om het gewoontepatroon te doorbreken. Ga voelen wat je doet. Voel ook welke bewe-



WIE IS BARBARA?

Barbara van den Broek is oefentherapeut Cesar. Dit is een specialist in houding en beweging. Als (Lichte Tour-)ruiter weet ze hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is. Ze is zich met de kennis uit haar beroep gaan specialiseren in de houding en zit van ruiters. Als Hippisch Sportoefentherapeut begeleidt ze ruiters naar een optimaal functionerende houding en zit. Haar streven is om ruiters beter in balans te laten zitten, wat een positieve invloed heeft op het lichaam van de ruiter en die van het paard. Kijk op www.houdingenzittepaard.nl voor meer informatie. Wil je meer weten over de remind voor ruiters, zoals beschreven in het artikel, kijk dan op www.remindvoorruiters.nl.



4

ging het paard precies maakt. Ervaar bewust hoe het ook anders kan. Aangeleerde gewoonten zijn soms knap lastig af te leren. Vaak zijn ruiters zich er niet bewust van dat ze klemmen met de bovenbenen en knieën, maar voelen ze wel dat ze niet fijn zitten.

Ook bij iedere pas willen drijven is iets wat balans in de weg staat. Vergeet je steeds om tijdens het rijden op je houding te letten? Dan is de re-mind voor ruiters een goed hulpmiddel. Dit apparaatje geeft om de paar minuten een trilsignaal om je steeds bewust te maken.

Bouw logisch op

- Begin in stap. Zit je op je zitbeenknobbels, hangt je been ontspannen langs het paard en is je hak daarom het laagste punt?
- Hoe gaat het lichtrijden? Heb je voldoende balans? Dit kun je oefenen door oneven te gaan lichtrijden. Bijvoorbeeld sta-sta-zit. Laat je opveren en kom niet te ver uit het zadel in de sta-fase. Wanneer je in de sta-fase bent, wordt het gewicht alleen gedragen door de beugels waardoor het been een klein stukje richting de grond zakt. Veren de armen zoveel mee, dat je een stille hand hebt naar de paardenmond?
- Blijf wanneer je gaat doorzitten

het verende gevoel in de benen houden. Voel je bekken en lage rug meeveren in diezelfde beweging. Begin in een rustig tempo met een paar passen doorzitten en ga daarna weer lichtrijden. Herstel de controle over je lichaam. Bouw het steeds met een paar passen op. Neem hier de tijd voor en wees tevreden met een paar goede passen. Je lichaam heeft namelijk tijd nodig om sterker te worden.

- Trek je je benen toch nog op, ga dan tussendoor in de verlichte zit staan. Voel je been zakken.
- Welke bewegingen maakt het paardenlichaam? Naast voorwaartse en op en neer deinende bewegingen, is er ook een links-rechts beweging. Volg ze allemaal!
- Blijf rustig doorademen. Een lage ademhaling zorgt dat je diep kunt blijven zitten.
- Wil niet té stil zitten. Stiller zitten dan de beweging van het paard resulteert juist in het tegenwerken van de beweging. Het ziet er daarom wat strak en gespannen uit.
- Ook te veel willen duwen met de zit werkt de beweging tegen.
- Houd je schouders boven het bekken. Vaak gaan ruiters achterover leunen als de snelheid bij het paard toeneemt. Denk aan de lijn oor, schouders, heup en hak om controle te houden.

- Zit zo symmetrisch mogelijk boven het paard, dus op twee zitbeenknobbels.
- Zorg dat je een zadel hebt dat je helpt in balans te zitten. Zit in het diepste punt van het zadel.
- Soms helpt tellen om het ritme vast te houden: één-twee, één-twee..

Naast het paard oefenen

Lukt het onvoldoende om het doorzitten voor elkaar te krijgen, oefen dan naast je paard om je lichaam te optimaliseren wat betreft werking van de spieren of om soepeler te worden (zie het artikel in deze serie over ruitersfitheid, in Hoefslag nr. 12).

Uitstrekken maar

Wanneer je eenmaal de controle en coördinatie hebt om de beweging van het paard te volgen, dan kun je de paslengte gaan beïnvloeden. Tijdens het verruimen verandert de houding van je paard doordat je achterbeen meer ondertreedt en de schoft iets wordt gelift. Ook verandert de energie en dynamiek. Dus ook in jou! Houd het verende gevoel vast in je rug, heupen, armen en benen. Bouw het verruimen p met eerst een paar passen. Merk daarbij steeds de feedback je paard op. Laat hij je nog gemakkelijk zitten?

Omdat je meezit in het ritme en in balans blijft, kun je blijven rijden tijdens het uitstrekken. De hulpen blijven doorkomen, wat maakt dat je je paard van achteren naar voren kunt blijven motiveren. Hierdoor voorkom je taktfouten tijdens het uitrekken. Ook het terugkomen naar de verzamelde draf wordt daardoor beter. Uiteindelijk is het ultieme gevoel tijdens het uitstrekken, dat je wordt meegezogen in de beweging, doordat twee lichamen samen in verbinding zijn, met stromende energie en activiteit. ◀