

De kunst van het kijken ADP = Akasha Diagnose Protocol

door Anne Muller, gepubliceerd in tijdschrift Amazone

Het moet anders zegt men, het jureren en rijden van dressuurproeven. Er kwamen nieuwe dressuurproeven, waarin meer aandacht voor de ruiter. Ook kwam er een zwaardere beoordeling, zoals het aanpakken van stress bij dressuurpaarden door het geven van strafpunten. Bovendien startte men een nationale zitcompetitie voor FNRS ruiters. Bij het 'oude' jureren gaat de aandacht vooral uit naar het benenwerk van de paarden. De ruiterskwaliteit blijft letterlijk buiten beeld, daar moet, om meerdere redenen, een eind aan komen. In de praktijk blijkt dit makkelijker gezegd dan gedaan.

Wanneer we tot een gezamenlijk ideaal beeld kunnen komen 'voor de ruiter' zou dat kunnen betekenen dat de jury op den duur een eenduidiger kan worden in het beoordelen van de juiste zit? Dat is wat ik mij samen met collega Renée Meijerink afvroeg. Het resultaat was het ADP, het Akasha Diagnose Protocol voor de ruiter.

Voorschrift

Theorie en praktijk liggen effectief mijlenver uit elkaar. Wie durft met zekerheid te zeggen wanneer iemand goed zit? De theorie zegt: oor, schouder, heup, enkel, de praktijk is zichtbaar anders. Kijk waar sommige ruiters mee weg komen. Als je met timmermansogen kijkt, rijdt eigenlijk bijna niemand volgens de voorschriften en richtlijnen. Daarin vind je dingen als 'de ruiter zit ontspannen rechtop, los in de lendenen, geeft onzichtbare hulpen, het paard gaat schijnbaar vrijwillig, ook op de bogen van alle andere lijnen etc.etc.' Afijn, iedereen kent de tekst maar wordt hij altijd uitgevoerd?

Waarom nemen we het niet zo nauw met de gebruiksaanwijzing? Omdat we het toch nooit leren, goed rijden en tegelijk goed zitten? Is de perfecte zit maar voor een enkeling weggelegd en zullen we gewoon niet anders kunnen dan accepteren dat veel mensen slecht zitten? Wellicht maken we makkelijke zaken moeilijk. Kenmerken van perfectie zijn namelijk vooral balans, rust en vooral éénvoud!

Juryleden moeten nu eigenlijk meer de inwerking van de ruiter laten meetellen, de zit en de hulpen, oorzaak en gevolg kunnen beoordelen. Komt dit paard tegen de hand of komt deze hand tegen het paard? Is dit een fantastisch paard en lift de ruiter mee op het succes, of is dit een niet zo getalenteerd of heel moeilijk dier en haalt de ruiter er meer uit. Wie wint dan de wedstrijd, het fantastische paard of die hele goede ruiter?

Jury

Het ene jurylid heeft duidelijk een andere kijk op de goede zit dan een ander. Neuzen en meningen wapperen alle kanten uit. Sommige juryleden houden zich aan het klassiek theoretische plaatje; oor, schouder etc. Anderen willen juist gráág zien dat een ruiter iets achterover zit. Waar de ene jury zegt handen lager... zegt de ander handen te laag. Voor ruiters, trainers en instructeurs is er soms geen peil op te trekken. Het gebeurt vaker dat percentages, per ruiter - per jurylid, behoorlijk uit elkaar lopen. Sommige juryleden hebben het voorzichtig toegegeven maar vooral instructeurs geven aan dat ze onvoldoende bagage meekrijgen in hun opleiding. 'We leren zelf rijden, werken aan het páárd, belonen als het goed gaat, maar wie er nou waarom beter zit en hoe een ruiter gecorrigeerd kan worden als het steeds fout blijft gaan wordt ons niet meegegeven'.

Ruiters helpen met het verbeteren van de zit is mijn dagelijks werk. Ik houd mij al sinds het begin van de jaren negentig intensief bezig met vooral de didactiek (hoe leg je dat uit) van het fenomeen zit en houding en schreef er uiteindelijk een boek over: *Basis Rijkunst*, wat beweegt de ruiter.

De grootste valkuil van het werken met zit en houding is dat we het er dus feitelijk nog niet over eens zijn wat nou precies de goede zit is! De wetenschap is over een aantal jaar overigens wel zover, maar hier en vandaag, is er nog geen standaard vastgesteld, geen bestaand apparaat waarmee je alles kunt meten. Hoe kunnen we in alle eerlijkheid verwachten dat ruiters door verschillende mensen enigszins éénsluidend beoordeeld worden wanneer we niet éérs met z'n allen afspreken: dit is wat we gezamenlijk goed zitten noemen of dat is minder en dat is niet toelaatbaar ofwel fout! Zolang we geen standaard vaststellen, staat de jury voor een onmogelijke taak.

Men bouwt, ieder van ons voor zich, op basis van jarenlange ervaring en overtuiging een uniek, hoogst persoonlijk beeld op van de juiste en/of meest bruikbare zit en hulpen. Het verbaast natuurlijk niemand dat er op die wijze heel veel verschillende plaatjes en praatjes de ronde blijven doen. Bij gebrek aan wetenschappelijk bewijs moet de ruiter, maar ook de jury, op eigen houtje een manier vinden om het kaf van het koren te scheiden.

Boek

Natuurlijk is de omschrijving van de basishouding in mijn boek ook slechts mijn interpretatie, dat wat ik ervan denk begrepen te hebben. Ik ben geen wetenschapper van beroep, bewijzen dat deze basiszit DE zit is kan ik niet, maar we kunnen wel logica en eenvoud toepassen bij het opstellen van de standaard.

Uitgangspunt voor de basiszit zijn de natuurwetten voor evenwicht, zwaartekracht en bewegingsafwikkeling (mechanica). De mens is een prachtige machine, het paard ook. Wat is er voor nodig om deze delen te laten bewegen als een geheel? Met dat inzicht kun je gericht trainen.

Binnen de klassieke dressuur wordt de prestatie van een paard geschetst en beoordeeld op basis van een denkbeeldig schema van assen, loodlijnen en parallellogrammen, als bewegend binnen en over denkbeeldige lijnen. Als je niet hebt afgesproken waar het midden precies zit kan je ook niet met zekerheid zeggen of een paard bijvoorbeeld op de voorhand gaat. Zonder kader kan je niets vaststellen. Juryleden zijn vertrouwd met deze wijze van visuele beoordeling. Als we de zit van de ruiter willen beoordelen hebben we eenzelfde exacte richtlijn nodig, één waar we het allemaal over eens kunnen zijn.

Verbeterpunten

Het ADP, het Akasha Diagnose Protocol, is niets meer dan een voorstel voor zo'n richtlijn. Het geeft de ruiter een eigen visueel handvest. Eén beeld waar we gezamenlijk naar toe werken, waar de jury ons aan mag houden omdat we kunnen weten wat er verwacht wordt. Een visueel protocol bestaat uit een aantal schematische tekeningen van de juiste zit. Ruiter van voor, ruiter van opzij, van boven en achter. In stap en tijdens lichtrijden, doorzitten, overgangen en wendingen. Terwijl de ruiter een proef aflegt maakt de tekenaar of het jurylid een paar zeer beknopte aantekeningen met een rode pen. De belangrijkste afwijkingen van het ideaalplaatje worden in grote lijnen genoteerd. Het resultaat is dat een ruiter vervolgens niet alleen op haar juryprotocol leest dat ze inknikte naar links, ze krijgt met het ADP tegelijk een begrijpelijk plaatje met één of twee verbeterpunten mee naar huis. Zo weet een ruiter hoe en waar precies. Onze testruiters waren onverdeeld enthousiast.

Zwart op wit

Of het ADP precies de juiste zit visualiseert is natuurlijk een vraag, het kan best zijn dat er op een dag een onderzoeker komt die zwart op wit bewijst dat je beter achterover kunt zitten in plaats van echt rechtop. Als het paard er beter van wordt of het er makkelijker door krijgt vind ik dat geen probleem maar het is niet waarschijnlijk dat zoiets zal gebeuren.

De standaard tekeningen op het ADP zijn exact loodrecht, verticaal, waterpas, horizontaal. Dus meetbaar, toetsbaar, tastbaar. Wellicht moeten we dus deze richtlijn ooit nog eens bijstellen maar voorlopig is het mijn aanname dat Xenopon met récht zitten zoals je staat dus lóódrecht heeft bedoeld. Als ik een huis bouw zet ik de muren haaks onder het dak, als ik een richtlijn voor de ruiter moet kiezen ga ik voor onafhankelijke balans en in het lood zitten. De ruiter in de schoolzit of basispositie zit in de zuiver verticale as en werkt met zijn gewicht haaks op het kruispunt van de horizontale breedte en lengte assen van het paard, dus perpendiculair. Het zwaartepunt van de ruiter bevindt zich op één lijn met, loodrecht boven het zwaartepunt paard. Ook op de bogen van alle andere lijnen. Dan zit je wat mij betreft goed!

Koud kunstje

In principe kan iedereen, die het echt wil, leren werken met dit protocol. De meeste mensen zien de logica erachter duidelijk zitten, velen kunnen er gelijk mee aan de slag. Anderen zien wel wat de bedoeling is maar twifelen te zeer aan hun eigen oordeel om direct met een rode pen aan de gang te durven. Natuurlijk zijn er ook nog mensen die eenvoudige zaken ingewikkeld weten te maken, maar slechts een heel eenzame enkeling riep 'wat een gedoe'! Het ADP bestaat uit twee delen: het feitelijk protocol en de gebruiksaanwijzing. Na veel kijk-denken- en tekenwerk zijn we (Renee en ik) op de regiofinales van de FNRS-KNZ-zitcompetitie als schaduwjury hiermee aan het werk gegaan. Doordat we honderden ruiters en amazones van allerlei pluimage hebben kunnen bestuderen ontstond er uiteindelijk een prototype protocol. Tijdens de finale van deze competitie op het Horse event in 2006 maakten we gebruik van het protocol op A4 formaat waar 5 ruiters tegelijk op beoordeeld konden worden. Voor thuisgebruik is er het meer uitgebreide individuele protocol. Op het protocol staat slechts het ideaalplaatje. De gebruiksaanwijzing laat je, op een tweede A4-tje, zien hoe je bepaalde afwijkingen van dat plaatje kunt noteren zodat iedereen je morgen ook nog begrijpt.

Balans

Om tot onafhankelijke balans te komen, moet een ruiter een aantal zaken optimaliseren. Evenwicht, rompbalans, de delen ontspannen ten opzichte van elkaar en ook onafhankelijk van elkaar. Je moet je heen kunnen gebruiken terwijl je hand stil blijft. Wanneer je weet dat je een zwaartepunt hebt, moet je het ook nog leren stil houden ten opzichte van het zwaartepunt paard. Ook als je 15 km per uur doet en dus niet werkelijk stil staat. Hoe dichter de ruiter zich bevindt bij het ideaalplaatje des te hoger het cijfer. Een beoordeling van de ruiter, loopt in grote lijnen via de volgende concepten. Het equilibrium, daarmee wordt balans bedoeld, zijn alle delen exact in lijn met elkaar? Het gezamenlijk zwaartepunt ofwel de X-factor, voor, achter of op de verticale as? Verticale en horizontale assen, de zogenaamde streepjescode, recht of scheef? De rompbalans, zit men naar voren, naar achteren?

Gewrichten, te vergelijken met schroeven, door welke vaste schroef gaan meerdere delen tegelijk bewegen?

De bewegingsafwikkeling, zit je mee of tegen de beweging van het paard.

De momentkrachten, zoals het klappen van de romp op het zadel.

En tenslotte het metaperspectief, dat we met helicopterview hebben aangeduid.

Met wat extra pijltjes, stippeltjes en dubbele haakjes kan de jury nog klapperende teugels, opgetrokken hakken en andere storende of wapperende delen aangeven. Ook moet spanning indien aanwezig, genoteerd worden.

Wanneer een ruiter een dergelijk protocol van zichzelf te zien krijgt, zal hij of zij in de meeste gevallen zichzelf in dit beeld herkennen.

Correctie

Wanneer je een ruiter die vastloopt in zijn patroon, verder wilt helpen, komt het aan op de details. Details ga je beter zien naarmate je meer ervaring opdoet met het ADP. Een ruiter die continu zijn linkerheup 3 centimeter optilt maakt bijna hetzelfde plaatje als de ruiter die rechts zijn schouder 3 centimeter optrekt. Met een goed paard zal de eerste ruiter linksom gaand, voor de buitenschouder wegvallen, terwijl de tweede ruiter dit paard op de binnenkant zet en last krijgt met de stelling naar links. Met bijvoorbeeld de streepjescode kan je de kunst leren verstaan te zien waar een ruiter precies aanspant. Dan weet je ook waardoor je wat kunt verbeteren, welke correctie is efficiënt? In plaats van te zeggen 'ga rechtop zitten' roep je dan 'laat je rechterschouder zakken, of ontspan je linkerbil!' Wanneer het paard je vervolgens met een diepe zucht van opluchting of een prachtig ontspannen reactie belooft voor de moeite die je niet meer doet, heb jij je antwoord!

Vraag

Kan je eerst pas goed zitten als het paard goed loopt of kan het paard goed gaan lopen omdat de ruiter het voorbeeld geeft en eerst goed gaat zitten? De conservatieve kijk zegt: eerst het paard, de alternatieven roepen; éérst de ruiter. Waarschijnlijk hebben beide partijen de helft van het gelijk in handen. Het is niet éérst dit en dan dat, het is én én. De ruiter die serieus wil verbeteren werkt doorlopend aan zichzelf - zit, houding, beweging, conditie, attitude - én aan zijn paard. Paard en ruiter moeten samen de trap op, samen een stappenplan maken. Een ruiter in de L mag nog weleens de fout in gaan maar in de M moeten de onafhankelijke zit en de fijnere hulpen bevestigd zijn anders heb je helemaal niets te zoeken in de zwaardere oefeningen. Het is de taak van de jury de zwakkere ruiters met hun neus op de feiten te drukken. Alleen als we de ruiters echt veel zwaarder gaan aanpakken kunnen we de problemen het hoofd bieden waar we nu met de paarden tegenaan lopen.

Tekst: Anne Muller (auteur van het boek *Basis Rijkunst*, wat beweegt de ruiter. Een (bio-) mechanische benadering van het lichaamswerk en de hulpen van de basis rijkunst)

Illustraties: Renée Meijerink

NB: het ADP is te downloaden op www.akasha-rijkunst.nl