

Op de (nieuwe) proef gesteld

Anne Muller, gepubliceerd in blad Amazone

We gaan eraan, we worden op de proef gesteld. Er is nogal wat aan de hand in paardenland en gelukkig maar. De nieuwe dressuur proeven zijn er het sprekend voorbeeld van. We gaan meer kijken vanuit het paard. We willen een 'Happy Athlete' zien. Een gespannen plaatje of een stotende zit kan je nu dus echt punten gaan kosten. Terecht! Er zijn nog veel te veel ruiters die niet boven het niveau van het veredelde ruk en plukwerk zullen uitstijgen en we weten allemaal allang dat een paard daar niet blij van wordt.

Dus pingelaars, washandjes, figuurzagers, klokkeluiders, plofkanten, scherprechters die hun sporen niet verdienen, drammers, diepzeeduikers, klapkuiters, ruiters met 'gorilla' look en pin-ups, opgelet!

Dat wordt werken aan je zit, je houding, je balans, je beweging en alles wat er verder nog toe doet om te zorgen dat je straks verzekerd bent van een werkelijk ontspannen plaatje. Als alles naar wens verloopt luidden de nieuwe proeven een tijdperk in waar professioneel gecamoufleerde krachtpatserij, hoe netjes gedaan dan ook gedaan, je de zege kost.

Rijtechnische adviezen

In de nieuwe proeven komt meer en meer de nadruk te liggen op de rijtechnische kant van de zaak, een vloeiend beeld, een betere basis. De ruiter die werkt met oog voor het geheel gaat uit de verf komen. Overgangen waarbij het paard tegen de hand (ruiter) komt worden strenger bestraft. Een paard dat in de krul getrokken 'moet' worden heeft een slechte basis, ofwel een ruiter die de basis niet voor elkaar heeft. Tact, ontspanning, tempo, rechtgericht, nageeflijk en doorlaatbaar... De jury krijgt op de nieuwe protocollen meer speelruimte voor het geven van adviezen. Die overigens nog steeds zijn bedoeld om je te helpen. Ervaar je de aantekeningen slechts als kritiek en bedoeld voor de prullebak of doe je er ook echt iets mee? Als je alleen gaat voor de punten en niet voor je protocol mis je het leermoment waar proeven in grund voor bedoeld zijn.

Yoin the club

Er zijn geen cijfers maar elke doehetzelver kan zien dat een legioen ruiters meer of minder achter of naast de beweging (ofwel uit het lood) van het paard zit. Maar een klein deel zit vóór de beweging, dat duurt echter meestal niet zo lang want het zijn deze ruiters die letterlijk het eerste (af)vallen.

Een nog veel kleiner deel van de ruiters beweegt zich, zoals het hoort in onafhankelijke balans ten opzichte van zijn of haar paard. Zo, dat het paard vrijwillig, doorlaatbaar en ontspannen zijn bestuurder kan volgen en begrijpen. Veelal zijn dit de liefhebbers die de lange weg hebben gekozen. Ruiters die weten dat je met spanning, spanning creëert. Natuurlijk zijn er veel ruiters die precies weten waar ze de fout in gaan, waar(door) ze gespannen raken of sterker worden aan een kant. Maar nog meer ruiters hebben er geen idee van wat ze precies aan het doen zijn, of willen het gewoon niet weten. Door de nieuwe proeven zullen bepaalde mensen moeten gaan toegeven dat ze eigenlijk helemaal niet zo lekker zitten. Yoin the club, je bent echt niet alleen. Het is geen schande, eerder een erekwestie, durf jij de hand in eigen boezem te steken en je af te vragen, zit ik mee of zit ik tegen?

Als iets tegenzit zit alles tegen

De wetten van de bewegingsleer zijn simpel. Het is of /of. Je bent mee of je bent tegen. Als iets tegenzit zit alles tegen. Er zijn duizenden statische houdings- en dynamische bewegingsvarianten mogelijk op het thema tegenzitten. Om het gemakkelijk te houden is er maar één werkelijke mogelijkheid om mee te gaan. Als jij en je paard elkaars beweging exact spiegelen, zoals je schaduw dat doet op de muur dan ben je méé.

Let wel, met tegenzitten wordt hier niet bedoeld het rijden van zuivere ophoudingen op de zit. Het correct rijden van ophoudingen is een kostbaar vermogen. Het wordt snel pijnlijk als je niet anders kan, als je altijd tegenzit. Des te meer je tegenzit des te duidelijker worden je hulpen voor het voorwaarts drijven zichtbaar voor de toeschouwers. Aanhoudend duwen en drijven met spoor of hak, heen en weer geschuif in het zadel. Dit alles verstoort de harmonie en de bewegingsafwikkeling, d.w.z. in de verschillende gangen; stap, draf en galop zullen tactfouten optreden. Een paard dat niet op eigen kracht loopt scoort dus straks minder punten. Terecht want zodra deze ruiter het been van het paard neemt, ploft het hele luchtkasteel in elkaar. Halthouden is over het algemeen de sterkste kant van deze combinatie.

De ruiter die zijn evenwicht, bewust of onbewust consequent op de teugels bewaard verstoort het bewegingspatroon van het paard aanhoudend. Met of zonder krul, dit paard laat zijn hals niet zakken maar tilt deze juist, bij elke voet die de grond raakt, een beetje op. Hét kenmerk van een paard dat zijn rug, vlak achter de schouders aanspant om de klappen te vangen. Als je niet kunt kiezen en schakelen tussen méé en/of tégen, ontgaat je een belangrijk deel van het lijf aan lijf contact en de fijnere communicatiemogelijkheden tussen jou en je paard.

Komt goed?

Hoe kan dat nou? Waarom zitten we doorsnee zo te wiebelen en hobbelen op een paard?. Zijn er werkelijk zoveel paarden die niet uit zichzelf achter hun hoofd aan zouden willen lopen, zonder dat we ze voortdurend in gang houden, moeten we nog hetere paarden fokken? Of moeten we ten langen leste gaan toegeven dat de oorzaak ergens anders, in ons (opleidingssysteem) zit?

Wanneer je een ruiter aanspreekt op een stokstijve houding, op een gespannen zitvlak en knijpende benen krijg je heel vaak te horen; 'ja maar, dat heb ik zo geleerd'. Of ; '...zo moet dat toch, tenen naar binnen, knieën aanklemmen, zo is het me gezegd', 'handen meebewegen met de mond = stil t.o.v. de mond, waarom hebben ze me dat nooit zo verteld?' of en dat is dus pas echt erg, maar ook bijna verleden tijd; 'tsss, zit en houding, daar scoor je toch geen punten mee?'

Op slot

Jammer is dat we, binnen de conventionele kringen, al jaren blind varen op een zeer beperkt en inmiddels achterhaald setje Z & H commando's. Gemeenplaatsen die iets zinnigs zouden moeten zeggen over je zit en houding richten meer schade aan dan we denken, hoe goed bedoeld ook. Een ruiter die kaarsrecht gaat zitten spant zich over het algemeen en zet zijn rug 'op slot' gelijk je een knie of arm op slot kunt zetten. Zit recht, hakken laag, komt goed?

Feitelijk is alleen maar roepen dat iemand recht moet zitten inmiddels een zwakgebod. Begin jaren negentig schoten de paardenfluisteraars als paddestoelen uit de grond. Ze waren de voorbodes van de veranderingen die nu echt op gang komen. Nu staan daar stevig, naast de mannen met touwtjes, een aantal krachtige dames.

Sally Swift, Mary Wanless, Wendy Murdoch, Linda Tellington Jones, Nelleke Deen, Wieke Huisman, Ulrike Thiel, Vanda Oosterhuis...amazonen van het eerste uur die zonder aanzien des persoons de vinger op de zwakke plek van de conventionele rijmethoden wisten te leggen.

In de aanloop werden ze wat lacherig ontvangen; Freizeitreiten, Centered Riding, Inner Riding, Intergrated Riding, met Awareness en gevoel. Het klinkt ook wat vaag, zo geitenwollensokkerig. Toch hadden ze een punt en allengs wonnen ze terrein. Ook toonaangevende topruiters verdiepen zich tegenwoordig in sportpsychologie en fysiologie, gedrags- en bewegingsleer, grond oefeningen en loswerken. Het verbeteren van je eigen conditie wordt de gewoonste zaak van de wereld. Het worden van een leuker, flexibeler, minder stressvol mens is een alom gewaardeerd bijproduct voor de ruiter die meer leert rijden van uit zijn gevoel i.p.v. zijn hersenen. Het lijkt erop dat de verschillende zienswijzen ons hebben verrijkt, ieder doet er het hare mee, de paarden varen er wel bij.

Zere billen

Het werken aan zit, houding en beweging hoeft allang niet meer saai en pijnlijk te zijn. Urenlang rondjes draaien aan de longeerlijn op een 'bijgezet' paard is passé. Je leert niet recht zitten als je steeds de bocht om gaat en het paard is vooral lijdend voorwerp. Het kan anders. Overall in de lande zijn, zij het nog niet in grote getale maar echt wel te vinden voor wie wil, vooral dus vrouwen bezig met het geven van workshops en zitlessen. Werken aan en verbeteren van de vloeiende verstandhouding tussen jou en je paard vanuit het zadel is een beetje mode aan het worden, gelukkig maar. Steeds vaker hoor je dat fysiotherapeuten en oefentherapeuten, met of zonder affiniteit in de paardenwereld, zich laten overhalen de rol van bewegingscoach op zich nemen. Daar waar de reguliere instructie tekort schiet specialiseren een aantal liefhebbers zich om het gat te vullen.

Tien jaar geleden hoopten we dat elke instructeur, i.i.g. in grote lijnen, meer zou gaan leren over het gedrag van het paard als vlucht- en kuddedier. Nu anno 2006 zijn we echt een eind verder en mogen we uitkijken naar de volgende stap. Wat zou het mooi zijn als; en nu weer binnen tien jaar, elke instructeur in staat is een ruiter op zeer persoonlijke en individuele wijze te begeleiden en corrigeren op de details van zit en beweging. Dit zowel tijdens de groepsles als gedurende een privé consult. We mogen hopen dat bewegingsleer en therapeutisch verantwoord corrigeren tot het standaard vakkenpakket gaat behoren op elke paardenopleiding.

Maar dat gaat over de toekomst, over onze kinderen en de veulens die nog geboren moeten worden. Daar heb je nu niets aan. Het is al snel april en aan jou basis mankeert nog het een en ander. Je zal je een beetje moeten behelpen, maar zo moeilijk is het werken aan zit en houding nou ook weer niet.

Je hoeft echt geen instructeur te zijn om te kunnen zien of en welke correcties iemand nodig heeft zelfs de leek langs de kant kan je van dienst zijn als je maar simpele handvaten gebruikt.

Erger nog, hoe minder je weet des te makkelijker lijkt het.

Wanneer ben je recht?

Of je recht op je paard zit en niet voor of achterover controleer je simpelweg met een touwtje. Laat een helper naast je gaan staan en het touwtje bij je oor houden. Kijk eerst hoe je denkt recht te zitten, ga daarna in lijn zitten met het touw. Als je altijd erg

achterover hebt gezeten krijg je nu het gevoel dat je voorover valt. Zelfs als de buitenwereld je voor gek én kaarsrecht verklaart.

Tijdens het binnen rijden kan je jezelf rechtop houden door je te 'lijnen' aan de verticale steunbalken van de rijbaan, buiten gebruik je lantarenpalen, wegwijsbordjes en alle andere verticale lijnen die je overal om je heen kan vinden. Dat heet ruimtelijke ordening en inzicht. Denk er om, recht zitten is (nog) geen garantie dat je goed zit. Iemand die recht zit kan net zo gemakkelijk tegen de beweging werken als iemand die hol, krom, hoog of scheef zit. Dus alleen met een touwtje ben je er nog niet.

Op tijd rijden met de KLOK

De klok is een handig stuk gereedschap. Onder andere te gebruiken als je wilt weten of je voor of achter de beweging zit. Stel we bekijken een stilstaande ruiter van de linkerszijde. Als we hebben afgesproken dat de lijn; oor, schouder, heup en enkelgewricht zuiver vertikaal loopt ofwel, loodrecht dient te zijn, dan kunnen we stellen dat de ruiter op 'zes uur' zou mogen zitten. De romp van de ruiter rust idealiter loodrecht, in balans en zonder kracht in het zadel

De grote wijzer en kleine wijzer zijn aan elkaar verbonden dmv een los schroefje, vergelijkbaar met het mobile heupgewricht van de ruiter. Het paard in basis werkhouding staat/gaat op kwart voor 3 of kwart over 9. Als je met de klok werkt kan je ruiters zeer secure aanwijzingen geven als het gaat over de rompbalans, wat meer of minder is dan een minuutje meer of minder. Het paard graag 5 min dieper of hoger etc.

De 'zes uur, rompbalanspositie' is niet alleen voor de stilstaande ruiter, wanneer de combinatie aan het lopen gaat dient de ruiter deze verticale inwerking van de zit in onafhankelijk evenwicht te 'bewaren', dat blijkt dus een moeilijk punt. Hier vallen nogal wat ruiters door de mand.

Een en ander kun je testen; door je paard van uit stilstand één enkele stap te laten zetten. Wanneer je steevast achter de beweging gaat zal je, steeds bij de eerste stap het duidelijkst, eerst wat achterover 'vallen' voor je 'meekomt'. Met de klok is dat eenvoudig te zien; de ruiter zit op 'zes uur' het paard vertrekt (richting de 9), de ruiter 'tikt' door naar 2 tot 5 min over 6, waarna deze zich herstelt en voort gaat op b.v. 1/2/1/2/1/2 of 2/3/2/3/2/3 min over zes. Als je deze ruiter de teugels in handen geeft is het niet verwonderlijk dat het paard 'tegen de hand' komt in een overgang (hals van kwart voor 3 naar 10 voor 3).

Het tegendeel voelen; ga voor de verandering eens op 5 voor 6 zitten (let op; je gewicht blijft in het zadel, je benen blijven op zes uur, je hak licht uitdrukken helpt. Vertrek nu eens... wat is er anders? Heel eigenwijze ruiters, zij die zich chronisch vastzetten in het heupgebied kunnen het eens proberen met hun benen voor het zadel en de schouders boven de knieën. Let op niet in het paard (benen naar elkaar) knijpen en niet in het zadel knijpen (onderbenen klemmen). Het overgrote deel van je gewicht blijft rusten in het diepste punt van je zadel. Je zet of laat je paard steeds een of twee passen doen alvorens je weer halt houdt. Noteer de tien verschillen. Richt je daarna weer rustig op, stapel al je lichaamsdelen losjes maar recht boven elkaar, steeds zo dat je kilo's loodrecht in het zadel blijven rusten. Stel je maar eens voor dat er wieltes onder je zadel zouden zitten, het is niet de bedoeling dat je het zadel naar voor of achter duwt. Het is voor het paard pas echt rustig daarboven als je het zadel kalm op zijn plaats weet te houden.

TANDWIELEN

Voor het grof in kaart brengen van de richting van jou bewegingsafwikkeling kan je ook eens een tandwielschema gebruiken. Een lichaam is gelijk een draaiende motor, alle delen werken samen. De versnellingsbak kan kiezen uit drie mogelijkheden; vooruit, vrij en achteruit. In dit systeem moet alles kloppen, als je voor of achterwaarts schakelt gaat je auto voor of achteruit. Bij een goed gereden paard is dat ook zo. Ga je op een toppaard tegen de beweging zitten en je bedoelt eigenlijk 'voorwaarts' dan zal hij van de dubbele boodschap niets snappen, eerder nog achterwaarts gaan! Een 'bedorven' paard zal doen wat hem op dat moment het beste lijkt.

Illustraties

In je vrij zitten;
De tandwiel 'setting' voor de hulp of het signaal; 'voorwaarts'
Tegen de beweging; je rug op slot
Achter de beweging (romp of bovendeeel van romp op 2 tot 5 min over zes)
Een vastloper; een te strak aangespannen kruis, opgetrokken schouders.

Het was weer zo'n dag, eigenlijk een als alle andere. Het regende, de auto in de reparatie. De trein had vertraging en toch kan niets je humeur bederven. Zojuist trok je, na een lange dag, de deur achter je dicht en plof je op je luie stoel en ten leste adem je uit. Woohfff... je zit..! Eindelijk. Heerlijk, dit was een dag met een gouden randje. Je sluit je ogen en doetelt een beetje weg, vaag realiseer je je ergens nog dat je je rijlaarzen uit zou mogen doen. Dan ben je terug op je paard, je rijdt de rit van vanmiddag nog eens na. Je weet dat jij en je paard nu wel aardig scoren. Op een schaal van 1 tot 10 was vanmiddag toch zeker een 8. Dat is ooit wel eens anders geweest. Nu zit je verdikkeme net zo lekker ontspannen recht op je paard als onderuit in je luie stoel. Dat allemaal alleen omdat iemand je duidelijk wist te maken waar je je rug vastzette, hoe je dat deed en hoe het allemaal andersom kan lopen. Voor jou nooit meer borst vooruit schouders naar achter. Nu is het; schouders in lijn met je oren, rug van heup tot hoofd van het slot, hoofd, schouders en romp boven je zitvlak gestapeld, luchtig oprichten vanuit je midden en méé gaan we... als op rolletjes Kom maar op met die nieuwe proeven, jij bent er klaar voor en je droomt nog even lekker weg... Zit, braaf!.