



# Perfect leren PAARDRIJDEN

Gabriele Metz

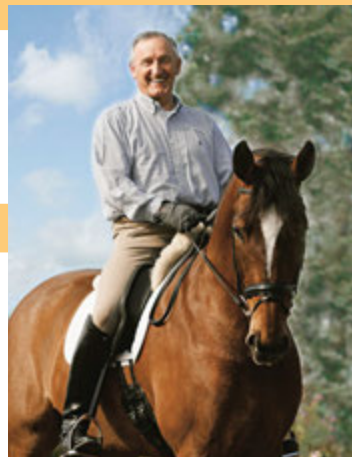


**DELTA**

# Inhoud

## Paardrijden: leren en begrijpen 6

Er bestaan geen domme vragen 7



## Perfect zitten – de basis 10

Paardrijden betekent zitten 11

Extra: commando's van de rij-instructeur 14

Het lichaam voelen en positioneren 16

Als de zit niet goed is 20

## Het lichaam gebruiken – de hulpen 22

Teugelhulpen 23

Extra: commando's van de rij-instructeur 30

Beenhulpen 32

Extra: commando's van de rij-instructeur 42

Kruishulpen 44

Extra: commando's van de rij-instructeur 50

Stemhulpen 54

Motivatiehulpen 58

Kunstmatige hulpen 62



## Het samenspel van hulpen 66

Halve ophouding 67

Extra: commando's van de rij-instructeur 72

Hele ophouding 74

Extra: commando's van de rij-instructeur 80

Stelling en buiging 82

Extra: commando's van de rij-instructeur 88

Wendingen 92

Extra: commando's van de rij-instructeur 98



### Altijd in takt – de gangen 100

Rijden in stap 101

Extra: commando's van de rij-instructeur 106

Rijden in draf 110

Extra: commando's van de rij-instructeur 114

Rijden in galop 120

Extra: commando's van de rij-instructeur 126



### Rijden in de dressuur 130

De fijne afstemming 131

Extra: commando's van de rij-instructeur 134

Dressuuroefeningen rijden 138

Het scala van de opleiding 147



### Nuttige informatie 151

Dank aan het team 151

Nuttige adressen 154

Register 155

Verantwoording 159





# Paardrijden: leren en begrijpen



Paardrijden moet leuk zijn en dat geldt uiteraard ook voor rijlessen. Paard en ruiter moeten zich goed voelen en met elkaar harmoniëren. Op dat punt liggen de werelden van de hobbyruiter en de wedstrijdruiter helemaal niet zover uit elkaar. Dit boek moet helpen om die samenwerking te stimuleren. Want daar begint goed paardrijden mee.

## Er bestaan geen domme vragen

De teugel verkorten: hoeveel eigenlijk? De bekkenbodem aanspannen: hoe dan, zonder spieren? Met de benen voorwaarts drijven: op welke plaats op de buik van het paard?

Ruiters hebben, ook als ze al heel veel hebben gereden, vaak nog heel veel vragen, want veel van de vragen die een beginnende ruiter heeft, worden door ervaren ruiters liever verdrongen. Ze zijn misschien bang om deze vragen te stellen, omdat ze niet willen afgaan tegenover anderen. Op den duur hebben ze zelf antwoorden gevonden, zich neergelegd bij het gebrek aan juiste kennis en met hun paard een stilzwijgende afspraak gemaakt. 'Als ik hier druk en daar trek, dan ga je rechtsaf, oké?' In veel gevallen werkt dat verrassend goed, maar op den duur komt men met dergelijke oplossingen niet verder. En dat betreft niet alleen moeilijke oefeningen zoals de vliegende galopwissel, travers, passage of piaffe.

Meestal openbaart het dilemma zich al bij eenvoudige baanfiguren. Het lijkt ongelooflijk moeilijk om correct rechthoekig of mooi gebogen slangenlijnen te rijden. Cirkels en voltes worden niet helemaal mooi rond, maar vrij hoekig. De smoes dat het om een vierkante volte ging, gelooft allang niemand meer. Het lijkt een uitzichtloze situatie. Nu, na zoveel jaren paardrijden, nog toegeven dat er eigenlijk nog vragen zijn over het vakkundig combineren van de hulpen? Wat vervelend. Dan liever verder aanmodderen. Toch?

Natuurlijk niet! Het is normaal en zelfs aan te raden voor een ruiter om openlijk vragen te stellen. De beste trainers vinden het ook geen probleem om tijdens trainingen zelf de



Het is van groot belang dat ruiter en paard zich altijd blijven ontwikkelen, maar het is minstens even belangrijk om te weten dat ze soms ook hun grens bereiken.

hand op de hak van een ruiter te leggen om hem erop attent te maken dat zijn enkel onvoldoende veert, om de leerling eraan te herinneren dat zijn duimen als een dakje op de teugels moeten liggen, of dat hij de kin niet op de borst moet leggen. Want hoewel de zit van de ruiter ook bij moei-

lijke dressuurproeven wordt beoordeeld, sluipen er ook bij de allerbeste ruiters regelmatig weer foutjes in. Daarom is het zo belangrijk dat ruiters voortdurend aan zichzelf blijven werken, vragen stellen, zich laten adviseren, observeren en corrigeren. Er bestaan geen domme vragen.





Het is belangrijk dat ruiters voortdurend aan zichzelf blijven werken.

Daarom begint dit boek ook daar waar een gevorderde ruiter eigenlijk wil stoppen met lezen: bij de zit van de ruiter, die zo kenmerkend is voor de hogere bekwaamheid als ruiter maar ook de oorzaak van verlies bij wedstrijden. Uitgaande van de zit gaat het verder naar de verschillende hulpen en het nauwkeurig gecoördineerde samenspel daarvan, de nuances die het rijden in de gangen en oefeningen in de dressuurbaan een goede basis geven.

Maar ook wie geen dressuurbaan nodig heeft om paard te rijden, kan zijn voordeel doen met de informatie in dit boek, want hier worden de basisprincipes van het paardrijden tot in detail uitgelegd.

Zo kan de theorie gemakkelijk worden omgezet in de praktijk. Het is raadzaam om altijd een oefening te kiezen en die gedurende een bepaalde periode te trainen. Alles in één keer lukt nooit – niet bij het paardrijden en ook niet in andere sporten.



# Perfect zitten – de basis

