

## 5 Zitfouten opgelost



[ARND BRONKHORST](#)

**Zitten:** het klinkt zo makkelijk, maar iedere ruiter weet dat het toch wel heel lastig is. Hippisch sportoefentherapeut en amazone Barbara van den Broek is een expert op het gebied van houding en zit en noemt vijf veelvoorkomende zitfouten.

“Goed paardrijden begint met je [houding en zit](#)”, legt hippisch sportoefentherapeut en amazone Barbara van den Broek uit. “Je armen en benen moeten afzonderlijk van je romp kunnen bewegen en hulpen kunnen geven. Je rug moet zo veel mogelijk in de natuurlijke stand zijn, dat is met een lichte holling in je onderrug en nek, een lichte bolling in je bovenrug en met je hoofd recht op je romp.”

### 1. Holle rug

**Probleem:** “Het eerste contact met je paard in het zadel is via het bekken, die bepaalt de stand van de lage rug. Wanneer een ruiter een te holle rug vormt, zit hij niet op de zitbeenknobbels, maar ervoor. Dan wordt de beweging opgevangen in de lage rug, terwijl de beweging opgevangen moet worden in het bekken en in de heupen. Dit kan soms klachten opleveren.”

**Oplossing:** “Om dit probleem tegen te gaan moet je je borstwervelkolom iets minder strekken. Ga recht op je zitbeenknobbels zitten. Kun je dit niet goed voelen tijdens

het rijden? Ga dan op een harde stoel zitten, met je handen onder je zitbeenknobbels. Kantel je bekken naar voren en naar achteren en voel wanneer je recht op je zitbeenknobbels zit.”

## 2. Bolle rug

**Probleem:** “Als je op het paard zit met een bolle rug, dan zit je waarschijnlijk nu ook met een bolle rug te lezen. Dit is een gewoonte geworden, waardoor de bovenrugspieren niet meer gewend zijn om je borstwervelkolom te dragen.”

**Oplossing:** “Probeer dit te verbeteren door je bovenrug en je nek lang te maken. Strek je borstwervelkolom schuin naar voren uit. Laat je knieën zakken in het zadel. Ligt je been op de binnenkant? Vaak is het bovenbeen namelijk iets uitgedraaid met een bolle rug. Maak jezelf een lichtere last om te dragen.”

“Twijfel je of je stabiel zit? Laat iemand je proberen naar voren te duwen tussen je schouderbladen en ook naar achteren door tegen je borstbeen te duwen. Blijf je stevig zitten en word je niet uit balans geduwd? Mission succeeded!”

## 3. Scheef zitten

**Probleem:** “Als je scheef zit, zit je meer op één bil en daardoor dus ingeknikt. Wat je moet uitzoeken is of dit jouw anatomische stand is, een gewoonte, een scheef zadel of een scheef paard. Niemand is recht, ook je paard niet. De kunst is om samen zo recht mogelijk te worden.”

**Oplossing:** “Check of je zadel recht op je paard ligt: als je in de spiegel kijkt, zijn je voeten dan op gelijke hoogte? Voel of je op twee zitbeenknobbels zit. Maak je lang vanuit je bekken naar je oksel aan de kant waar je inknikt, hierdoor maak je jezelf sterker aan die kant.”

“De vraag is natuurlijk: wie maakt wie scheef? Maak jij je paard scheef of andersom? Als je in je linkertaille ingeknikt zit, loopt je paard vaak ook links gebogen. Probeer dit dus te voorkomen. Voel dat je op 2 beugels en 2 billen evenveel steun zoekt, maak je bewust lang aan jouw slappere kant.”

## 4. Wiebelende onderbenen

**Probleem:** “Wiebelende onderbenen zijn eigenlijk het resultaat van een onderliggend probleem, namelijk de stabiliteit in je romp. Als die niet goed is, gaan je onderbenen wiebelen. De ruiter heeft vaak als gewoonte om in het ritme, bij iedere pas te drijven. Zeker bij een slomer paard. Dit zorgt voor een onrustig been.”

**Oplossing:** “Om je benen stil te leren houden moet je leren voelen wat je doet. Is je beugellengte wel goed? Of heb je tijdens het doorzitten altijd klapperende beugels onder je voeten? Je trekt je benen dan op in je heupen en gaat klemmen. Zorg dat de beweging je beste vriend wordt! Maak je lang en blijf steun zoeken in je beugels.”

“Benen kunnen nooit helemaal stil zijn. Je moet de beweging laten doorvloeien in je benen, het meest zichtbaar in je enkels. Houd je been mooi lang vanuit heupgewrichten, houd je knie met licht contact tegen het zadel en houd je hak als laagste punt onder je bekken.”

## 5. Zwabberende armen?

**Probleem:** “Dit probleem ontstaat als je niet onafhankelijk kunt zitten of als je rug te bol of te strak staat. Met een te bolle rug heb je weinig stabiliteit, waardoor je je armen niet onafhankelijk kunt bewegen en ze alle kanten op gaan. Een te strakke rug betekent te weinig ontspanning in je schouders. En dan vaak strakke armen met te weinig vering.”

“Je armen horen tijdens het rijden bij het paard. Je moet genoeg in je armen veren om een stil contact met de mond van je paard te houden. Voel tijdens het lichtrijden dat je tussen je armen door rijdt.”

**Oplossing:** “Om wiebelende armen aan te pakken moet je dus eerst de rest van je zit nagaan. Verder kun je met je pinken de boom van je zadel pakken en dan gaan lichtrijden. Je kunt dan voelen hoe je lichaam moet bewegen ten opzichte van je armen. Ook kun je met je armen in een hoek van 90 graden gaan zitten. Draai je armen dan opzij. De spieren die je dan voelt, houden je schoudergordel op zijn plek en moet je dus gaan trainen.”