

Houdingsproblemen opgelost: GESTREKTE ARMEN

Ook al weet je best hoe het ideale plaatje eruitziet, zelf helemaal correct op je paard zitten is toch lastig. Dressuuramazone en houding- en zitspecialist Barbara van den Broek vertelt over veel voorkomende problemen in houding en zit en geeft handige tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

Paardrijden is een en al beweging. Het is als ruiter ontzettend belangrijk om alle bewegingen van je paard goed op te vangen en te laten doorvloeien in je eigen lijf. Je hand is stil ten opzichte van de paardenmond, de rest van je lichaam beweegt. “Alleen dan kun je je hand mooi stilhouden, om zo een fijn contact te krijgen met de paardenmond”, legt houding- en zitspecialist

Barbara van den Broek uit. “En dat resulteert weer in een goede, stille aanleuning. De vering in je armen kun je niet los zien van dit contact en om te kunnen veren, moet je je armen buigen. Ruiters die hun armen strekken, kunnen de bewegingen van het paard niet laten doorvloeien in hun eigen lichaam, waardoor ze steeds een rukje aan de teugel geven. Vaak leidt dit tot een onstabiele aanleuning en kortere bewegingen

van het paard.” Dit is een typische blokkerende werking van de hand en arm van de ruiter, omdat je dan niet één bent met de bewegingen van je paard. “Ruiters die hun ellebogen niet goed buigen, zitten vaak ook te ver voorover met hun bovenlijf”, gaat Barbara verder. “Het is niet de bedoeling om je handen zo laag en breed te zetten dat je ellebogen niet meer kunt buigen, als je paard lang en laag naar beneden wilt rijden.



Fout. Ruiters die hun armen strekken, kunnen de bewegingen van het paard niet laten doorvloeien in hun eigen lichaam. Vaak leidt dit tot een onstabiele aanleuning.




Goed. Je onderarm en de teugel moeten een rechte lijn vormen, van je elleboog tot aan de mond van je paard. Je kunt dit alleen goed doen met een lichte buiging in je ellebogen.



Vaak gaat je bovenlijf dan mee naar voren en vervolgens veert er niets meer mee en is je balans ver te zoeken.”

OOZAKEN

Barbara benadrukt dat niet ieder elleboogprobleem dezelfde oorzaak heeft. Ze adviseert om eerst naar de stand van je schoudergordel te kijken. “De verende beweging die zo belangrijk is, komt zowel uit je schouder als uit je elleboog. Het is de combinatie van je boven- en onderarm. Waar je goed op moet letten, is dat je schoudergordel recht op je wervelkolom rust, vanuit een rechte bovenrug. Hierdoor ontstaat stabiliteit, waardoor je je armen ontspannen langs je lichaam kunt laten hangen. Je onderarm en de teugel moeten een rechte lijn vormen, van je elleboog tot aan de mond van je paard. Je kunt dit alleen goed doen met een lichte buiging in je ellebogen. Houd je vuist hierbij altijd rechtop.” Naast je schouders kan het probleem van rijden met gestrekte armen ook veroorzaakt worden door te weinig rompstabiliteit of te veel spanning in de armen zelf. “Met spanning in je armen kun je natuurlijk nooit goed meeveren. Let erop dat je niet gaat klemmen met je bovenarmen, maar laat ze los en ontspannen langs je romp hangen.” 

TIPS VOOR WIE MET GESTREKTE ARMEN RIJDT:

- Word bewust van je armhouding. Besteed veel aandacht aan het ontspannen van je armen, dan voel je dat het werkt je rijden te verbeteren. Het is een motorisch leerproces, daar is veel herhaling voor nodig.
- Check of je schouderpijlen voldoende ontspannen zijn, door af en toe je schouders te ‘cirkelen’.
- Bekijk ook eens je teugellengte. Als je netjes met een knik in je ellebogen rijdt, moeten je handen en teugels net voor je zadel zijn, met een rechtopstaande vuist. De teugellengte moet daarop aansluiten.
- De galop is een goede gang om het juiste gevoel te pakken te krijgen, omdat dit de grootste beweging is waar je armen in mee moeten veren.
- Wees je bewust van de inwerking van je hand. Als je handen en armen niet goed meeveren, blokkeer je je paard. Dit leidt vaak tot een slechte aanleuning, zoals een los-vast verbinding, een paard dat achter de teugel loopt of zich juist vastzet om de schokken op te vangen. Het ontspannen scharnieren in je ellebogen en veren in je schouders kan echt een opbaring zijn. Je krijgt er een veel makkelijker en lichter paard van.
- Breng tijdens je training af en toe je handen eens naar voren, richting de oren van je paard. Voel of je armen wel ontspannen zijn. Scharniert alles nog?
- Probeer eens met je pinken de boom van het zadel te pakken. Als je dan gaat lichtrijden, moet je lichaam bewegen ten opzichte van je armen. Probeer licht te rijden ‘tussen je armen door’ en laat je handen niet mee op en neer gaan. Om dit te doen, moet je wel veren en scharnieren in je ellebogen.
- Let er ook op dat je beide armen evenveel buigt, zodat je gelijke druk hebt op twee teugels. Rijd je met één gestrekte arm? Vaak komt het probleem dan vanuit de romp. Zet je handen altijd op gelijke hoogte. Controleer dit niet alleen op een rechte lijn, maar juist ook in wendingen en zijgangen.
- Je kunt controleren of je romp en dus je schouders gelijk staan, door te kijken of jouw schouders evenwijdig staan aan de schouders van je paard. Draai dus ook in wendingen net zoveel mee in je romp als de schouders van je paard.