

GYMNASTIEK TE PAARD

Wil jij meer balans, souplesse, mobiliteit en stabiliteit ontwikkelen? Barbara van den Broek, dressuuramazone en oefentherapeute Cesar, helpt je op weg met zes gymnastische oefeningen.

Paardrijden is samenwerken. Je communiceert met je paard door middel van allerlei bewegingen – hulpen – waar hij reactie op geeft. Om die hulpen zo correct mogelijk te geven en je paard niet te storen in zijn beweging, heb je controle over je eigen lichaam nodig. Het is belangrijk je niet uit balans te laten brengen door de bewegingen die je paard maakt,

maar ze op te vangen vanuit een stabiele romp en ontspannen armen en benen. Je moet je ook bewust zijn van de verschillende spieren in je lichaam en weten hoe je deze spieren het beste kunt gebruiken. Want ontspannen zitten betekent niet dat je je spieren niet gebruikt. Te veel spierspanning zorgt ervoor dat jouw bewegingen niet kunnen doorvloeien naar je paard, terwijl er bij te weinig

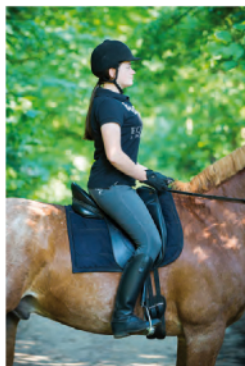
spierspanning van alles heen en weer wiebelt. Daardoor kun je de bewegingen van je paard niet goed opvangen en zijn jouw hulpen niet duidelijk.

Barbara van den Broek, dressuuramazone en oefentherapeute Cesar, geeft zes oefeningen die je te paard kunt doen. Deze training zorgt voor meer balans, souplesse, mobiliteit en stabiliteit en dus voor een betere houding en zit.

OEFENING 1: RUG BOL EN HOL MAKEN

Doel: Meer mobiliteit van wervelkolom en het vinden van de zitbeenknoebels

Start deze oefening met een rechte rug en maak je rug vervolgens overdreven hol door vanuit het bekken de rug en borst maximaal

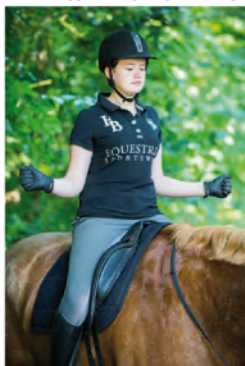


vooruit te drukken. Doe daarna het tegenovergestelde en maak je rug eens extra bol. Als het goed is voel je door deze oefening je zitbeenknoebels duidelijk zitten. Als je netjes met een rechte rug op je paard zit, zit je recht op beide zitbeenknoebels. Je kunt deze oefening ook iets kleiner maken door je handen onder je zij op je bekken te plaatsen en je bekken naar voren en achteren te kantelen. Op deze manier kun je voelen of je recht op beide zitbeenknoebels zit en of je op beide evenveel gewicht hebt.

OEFENING 2: ONDERARMEN OPZIJ DRAAIEN

Doel: Versterken van de bovenrugspier en het leren strekken van de rug

In deze oefening start je met je handen in de teugelhouding voor je. Dat wil zeggen met gebogen ellebogen en twee handen netjes rechtop



naast elkaar. Draai dan vanuit die houding allebei je onderarmen tegelijk zo ver mogelijk naar buiten, met een hoek van ongeveer 90 graden tussen je boven- en onderarm. Door dit te doen opent je borst en voel je de spieren van je bovenrug en schouderbladen aanspannen. Deze oefening versterkt je bovenrugspieren en maakt je bewust van welke spier daar precies bedoeld wordt als je instructeur bijvoorbeeld zegt dat je rechterop moet zitten.



OEFENING 3: FIETSBEWEGING MET DE BENEN

Doel: Meer mobiliteit van heupgewricht en check souplesse van beide benen en stabiliteit rug

Om te controleren hoe mobiel je heupgewrichten zijn maar ook hoe stabiel je rug kan blijven tijdens deze oefening, kun je fietsbewegingen maken met je benen. Het is de bedoeling om als het ware rondjes te draaien vanuit je heup. Doe dit afwisselend links en rechts en voel of beide heupen en spieren hetzelfde aanvoelen. Doe deze oefening dus niet tien keer links en tien keer rechts, maar om en om, om goed te kunnen vergelijken of je verschil voelt tussen beide kanten. Je kunt met deze oefening bijvoorbeeld merken dat je op een kant meer inknipt in je taille of dat er verschil zit in de souplesse en lenigheid van beide benen. Deze informatie is belangrijk om gericht te kunnen werken aan een betere zit.

OEFENING 4: BEEN ZIJWAARTS OPTILLEN

Doel: Meer souplesse van heupgewricht en bovenbeen en bewuster worden van de spieren in je heup en bovenbeen

Houd je handen voor je lichaam of houd je vast aan de boom van het zadel. Til een been zijwaarts omhoog op, zodat er ruimte komt tussen je been en het zadel. Laat je been weer rustig zakken en herhaal dit met je andere been. Let hierbij op dat je je tenen recht

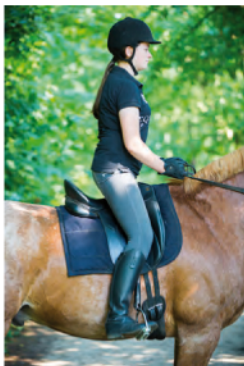


naar voren houdt, zodat het been recht op de binnenkant van je bovenbeen in het zadel ligt. Dan zit je recht op je dijbeenspier. Houd ook je rug recht, zodat je de oefening niet vanuit je rug doet maar vanuit je heup en bovenbeen. Door deze oefening word je bewust van de spieren in je bovenbeen en kun je leren deze te ontspannen in plaats van met je bovenbeen te klemmen, wat vaak gebeurt als ruiters hun balans verliezen.

OEFENING 5: ONEVEN LICHTRIJDEN

Doel: Meer balans en stabiliteit

Om je balans te testen en te verbeteren kun je eens proberen om oneven te lichtrijden in draf. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met in plaats van een keer staan,



een keer zitten, nu eens twee keer te blijven staan en een keer te zitten. Of wissel af door bijvoorbeeld drie keer te staan en twee keer te zitten. De balansverstoring, die je balans in deze oefening verbetert, is er vooral in het staan van deze beweging. Blijf dus geen tien passen zitten, dat heeft weinig zin. Maak steeds kleine stabewegingen, kom dus niet te ver uit je zadel. Let er ook op dat je je handen stil houdt ten opzichte van de mond van je paard. Je lichaam moet in de staan-zit beweging als het ware tussen je handen door veren. Je handen mogen dus niet mee omhoog gaan als je gaat staan. Je lichaam beweegt onafhankelijk van je handen, dit bereik je door te veren in je ellebogen en schouders.



OEFENING 6: ARMEN NAAR VOREN SCHUIVEN IN VERLICHTE ZIT

Doel: Meer balans zonder te klemmen

Ga in de verlichte zit zitten met je billen een klein stukje uit het zadel en je tenen recht naar voren. Breng je bovenlichaam dan een stukje naar voren, richting de hals van je paard, terwijl je verlicht blijft zitten. De kunst is om 'los' te blijven in je benen, niet te gaan klemmen en je rug recht te houden, maar wel mee naar voren te gaan. Buig dus niet in je bovenrug, maar in je heupgewricht, waardoor je je rug mooi recht kunt houden. Hiermee maak je de spieren van je bovenrug sterker en verbeter je je balans. Gaat dit goed in stap? Probeer het dan eens in draf!