

## Zitfouten tijdens overgangen



[ARND BRONKHORST](#)

**Je ziet vaak ruiters die zich niet (genoeg) bewust zijn van hun zit. Ook tijdens de overgangen kan dit voor problemen zorgen. Hippisch sportoefentherapeut en amazone Barbara van den Broek weet alles over zitfouten tijdens het rijden van overgangen en helpt ze te voorkomen.**

“Er kan enorm veel fout gaan tijdens het rijden van overgangen”, vertelt hippisch sportoefentherapeut en amazone Barbara van den Broek. Overgangen zijn best lastig, je moet namelijk goed kunnen voorbereiden, maar ook je lichaamsbesef moet in orde zijn.

### Met de teugels remmen

“Volgens mij is de meest gemaakte fout tijdens het rijden van overgangen het puur op de teugels remmen”, legt Barbara uit. “Door de teugels alleen als rem te gebruiken verstoort je het ritme van het paard en breng je het paard uit balans. Dat resulteert vaak in kortere stappen, een weggedrukte rug en het paard komt tegen de hand.” Het kan ook zijn dat de ruiter zichzelf uit balans haalt door te veel aan de teugel trekken. “De ruiter trapt dan letterlijk op de rem door naar achteren te leunen en de voeten wat naar voren te steken. In de auto kan dat, maar op het paard is dat niet de bedoeling.”

“Zorg, om dit probleem op te lossen, dat je in het ritme van het paard blijft meeveren. Maak om zijn aandacht te krijgen een halve ophouding vlak voor de overgang. Maak je zelf lang en ga diep in het zadel zitten, blijf vooral doorademen. Zorg dat je schouders recht boven je bekken blijven, door de stabiliteit te halen uit je rug- en buikspieren. Rijd de overgang dus het meeste vanuit je zit en minder met je handen. Blijf veren in je hele lichaam, dit kun je het meest in je enkels te voelen.”

## Klemmen met je benen

Een ander veelvoorkomend probleem is het te veel klemmen met de benen tijdens een overgang. “Als je paard slecht aan het been is en je je laat verleiden om te veel beenhulp te geven, ga je al gauw klemmen en je benen wat optrekken in je heupgewrichten. Of ga je klemmen om jezelf vast te willen houden? Vaak wordt de rug dan teveel gebogen, kunnen de bewegingen niet meer doorvloeien en breng je jezelf juist uit balans. Bovendien komen de hulpen dan minder goed door waardoor je nog harder moet duwen. Je paard moet vanuit een lichte hulp vertrekken. Let erop dat je zelf vanuit een lang been de beenhulp geeft.” Zorg dat je je paard niet nodig hebt om in balans te blijven.

## Uit balans raken van de romp

Bij een overgang naar voren zie je vaak dat de ruiter de neiging heeft om de romp naar achteren te hellen dit zie je bijvoorbeeld bij een overgang van verzamelde naar uitgestrekte draf. Bij een overgang terug in tempo heeft men juist vaak de neiging om de romp naar voren te hellen.

“Tijdens overgangen wil je dat je paard naar voren blijft denken. De [motor](#) zit achterin. Je wilt dat het paard zijn achterhand onderbrengt, zijn rug blijft veren en de aanleuning correct blijft. Dit kan alleen wanneer je als ruiter ook in balans blijft zitten, je ook in jouw lichaam blijft veren en het paard zo min mogelijk stoort. Dat kan niet als je je romp te ver naar voren of achteren brengt en dus uit balans raakt.”

## Bewustwording

“Je kunt pas voelen wat je doet, wanneer je bewust wordt wat je doet. Weet wat je op de automatische piloot doet. Alleen dan kun je jezelf corrigeren. Voordat je deze problemen dus op welke manier ook probeert te verbeteren, moet je dus eerst goed leren voelen!”

Naast bewust gaan voelen is het verstandig jezelf in een spiegel of op film te bekijken, om te controleren of wat je voelt ook klopt met hoe het eruitziet. Vaak voelt het namelijk anders dan het eruit ziet. Zit je in een loodrechte lijn (oor, schouder, heup, hak)? Zit je recht op je zitbeenknobbels met een mooie, lange rug en hangen je benen lang en ontspannen langs je paard? Check ook of je onderarmen in een rechte lijn doorloopt naar je teugels.

## Schijnovergangen

Maak jezelf stabielier door schijnovergangen te oefenen en je te focussen op je balans. Zorg voor een goede voorbereiding, dat is het halve werk voor een goede overgang. Leer voelen wanneer je de overgang moet inzetten. Probeer jezelf te concentreren op de nieuwe gang, niet op de gang die eindigt. Geef je paard één duidelijke opdracht, te veel hulpen geeft ruis.

“Kom je erachter dat dit allemaal klopt, maar raak je nog steeds uit balans? Dan kan het zijn dat de stabiliteit en kracht van je rompspieren te weinig is. Er zijn [oefeningen](#) om deze naast je paard te trainen. Een voorbeeld is de kruiphouding: til een been en de tegengestelde arm op. Je kunt ook op je rug gaan liggen en dan je knieën buigen en je bekken van de grond tillen. Dan moet je zonder om te vallen je voeten om en om optillen terwijl je je bekken muisstil houdt.” Verder is het verstandig om een hippisch sportoefentherapeut te bezoeken wanneer je moeite hebt met stabiliteit. Zeker wanneer je klachten hebt tijdens het rijden.