

# Bit hulpen

## Doorzitten op een ruimlopend paard



Iedere dressuurrutter wil een ruimlopend paard. Sabine, Ineke en Mandy hebben zo'n paard. Er op rijden valt echter nog niet mee! Hoe zit je die ruime gangen uit? Barbara van den Broek, oefentherapeute Cesar, gaat met het trio aan het werk.

FOTOGRAFIE: LODE GREVEN



Op het moment dat Mandy van den Broek, Ineke Frèrejean en Sabine Eichhorn gaan doorzitten op hun paard stuiten ze alle kanten op in het zadel. Barbara van den Broek, oefentherapeute Cesar en instructrice op het gebied van houding en zit te paard, gaat met de amazones werken aan een onafhankelijke zit. Mandy en haar achtjarige Spagetti M (v. Nadesh), Ineke en de ruin So What (v. Ferro) en Sabine met haar jonge Wilco (v. Parcival) betreden de manege.

Voordat de amazones te paard gaan, vertelt Barbara over houding en zit. „Iedereen heeft zijn eigen bewegingsgewoonten. Ook zonder paard. Wil je dingen veranderen, dan kost het tijd voordat dat normaal gaat voelen. Dus verwacht niet dat je na vandaag ineens heerlijk kunt zitten. Het moet een automatisme worden, anders val je al snel weer in je oude patroon.”

**Kwesties** Mandy rijdt L1-dressuur met haar merrie. Omdat ze niet goed kan zitten, drukt het paard de rug weg en gaat de amazone nog slechter zitten. „Ik kan me niet goed ontspannen en daardoor bouwt mijn paard spanning op. Spagetti M neemt haar achterhand niet goed mee, gaat hierdoor achter de teugel lopen en houdt haar rug strak. Op zulke momenten stuit ik werkelijk alle kanten op.” Ineke's grote paard So What neemt enorme passen. „Dat ziet er natuurlijk heel mooi uit, maar het zit verschrikkelijk! Ik oefen vaak aan de longeerlijn of zonder beugels, maar niks helpt.” Sabine vloog met haar vierjarige Gelderse door de B-dressuur, maar het doorzitten in de klasse L zorgt voor problemen. „Ik kan niet stilzitten. Mijn handen bewegen alle kanten op en mijn paard gaat achter de teugel lopen. Wilco beweegt heel ruim en dat maakt het extra lastig.”

**Bewustwording** Als eerste maakt Barbara de deelnemers bewust van de beweging van hun paard. „Voel je je zitbeenknobbels in het zadel? In stap kun je die het makkelijkste voelen. Ze worden beurtelings mee naar voren genomen door de beweging van het paard. Kun je ook aangeven wanneer je paard zijn binnenachterbeen naar voren zet? Als het goed is, voel je dat je zitbeenknobbel

aan die kant een stukje mee naar voren gaat.” Aarzelend geven de amazones aan wanneer het achterbeen verzet wordt, maar na een rondje voelt iedereen het. Zelfs Ineke, die er een beetje moeite mee heeft, omdat haar So What gespannen is. Vervolgens draven de dames aan. Vanuit de hoek observeert Barbara de lichtrijdende combinaties recht van achteren. Op die manier kan ze zien hoe de balans van de amazone is, hoe het evenwicht links-rechts is, of ze 'inknikt' in haar taille en of de beugels wel gelijk hangen door een gelijke beenligging. Al snel concludeert Barbara dat daar het hoofdprobleem niet zit.

**Doorzitten** Tijd om het wat moeilijker te maken: de amazones gaan doorzitten. Inderdaad, ze hobbelen en schommelen wel een beetje. Barbara roept de amazones één voor één bij zich. Staand op een krukje geeft ze Ineke op de grote Ferro-nazaat aanwijzingen. „Je klemt met je benen om in het zadel te blijven zitten, maar je moet juist ontspannen en meegaan in de beweging van je paard. Je houdt je vast, dat creëert spanning en daardoor kun je niet zitten. Ontspan je benen en maak ze lang”, luidt Barbara's advies. „Ga ik dan niet flapperen met mijn benen?”, vraagt Ineke zich af. „Nee, want als je ontspannen bent, veer je mooi mee met de beweging van je paard.” Barbara complimenteert Mandy met haar beenligging als ze lichtrijdt. „Dan zit je mooi in balans. Ga je doorzitten, dan zijn ineens je gehele rug en bekken te veel in beweging.” Barbara gaat naast het paard staan en legt haar hand op Mandy's rug. „Lukt het om je spieren bovenin je rug aan te spannen, zodat je je borstwervelkolom iets meer strekt? Maak je maar lang, maar zonder dat je verkramp. En beweeg je schouders maar eens los van je wervelkolom. Ja, goed zo!” Als laatste stapt Sabine richting de deskundige. „Ik voelde al dat het doorzitten beter gaat als ik op de beweging van het paard let”, vertelt de amazone enthousiast. Volgens Barbara zit Sabine tijdens het doorzitten te ver achterop de lepel van haar zadel. „Probeer in het diepste punt van je zadel te zitten en zoek de dikke kniewrongen niet op met je knieën. Je zet je knie daartegen vast, waardoor je je bovenbeenspieren aanspant.”



Mandy van den Broek bouwt tijdens het rijden zoveel spanning op dat haar paard Spagetti M strak in de beweging wordt. Het resultaat? Mandy stuijtert werkelijk alle kanten op.



Ineke Frèrejean heeft vooral moeite met de ruime passen van So What. Hoe groter de passen van haar paard, hoe moeilijker het voor de amazone is om netjes door te zitten.



Ook Wilco, het paard van Sabine Eichhorn loopt erg ruim. Hierdoor heeft Sabine moeite om stil in het zadel te zitten: haar handen bewegen alle kanten op waardoor Wilco achter de teugel gaat lopen.



# Bithulpen

## Barbara's tips

- Wees je bewust van je eigen lichaam. De zit is de basis van iedere vorm van inwerking van de ruiter op het paard;
- Probeer ontspannen te zitten. De bewegingen van het paard vloeien, onder ideale omstandigheden, vrij door het lichaam van de ruiter. Het lichaam werkt dan als een veer. De benen van de ruiter werken als schokdempers;
- Kun je een denkbeeldige lijn trekken door oor, schouder, heup en hak?
- Houd je wervelkolom gestrekt, zonder verkramping van de schouders, zodat het bekken en de wervelkolom de deining van het paard kunnen volgen.

Wil je meer weten over Barbara's werk, kijk dan op [www.houdingenzittepaard.nl](http://www.houdingenzittepaard.nl).



**Bekken** Na de persoonlijke adviezen pakt Barbara de les weer op. „Als je voelt dat het doorzitten niet gaat, ga dan even lichtrijden totdat je weer die ontspanning hebt.” Sabine heeft een hypermobiel skelet. Het beweegt al snel alle kanten op, maar zodra de amazone haar knieën niet vast in het zadel drukt, gaat het beter. Haar enkels beginnen te veren en vangen de beweging op. „Prima, je hebt nu een dynamische in plaats van een starre, strakke houding.” Na het vele doorzitten galoppeert Sabine aan. „Voel wat er gebeurt. Wat doet je bekken? Dat maakt een soort 'looping'”. Sabine's paard heeft een vrij grote galop-sprong, maar dat geeft weinig problemen. Sabine blijft netjes zitten. „Je bekken volgt het ritme goed. Bewegingen vang je niet op door jezelf te verkrampen, maar vang met je bekken en wervelkolom.” Wel blijft Sabine's hoofd door de spanning een beetje rood. „Probeer goed adem te halen vanuit je buik en blijf doorademen, dan heb je het vanzelf minder benauwd.” Sabine is blij met de tips. „Je zag niet alleen de verbetering, maar erg belangrijk: ik voelde het ook. Zolang ik midden in mijn zadel zit en mijn knieën niet vastzet in de kniewrongen, dan gaat het goed!”

**Onrust** Barbara verlegt haar aandacht naar Mandy: „Let er op dat je je handen op gelijke hoogte houdt. Tijdens het doorzitten draait je romp rechtsom een beetje in, waardoor je rechterschouder naar voren komt en je handen ongelijk staan.” Mandy heeft weinig stabiliteit in haar romp, dat zorgt voor een onrustige hand. Na Barbara's tip houdt ze haar hand stil ten opzichte van de mond van haar paard. Haar bovenlichaam lijkt meer in evenwicht. Nu haar benen nog „Als je je hakken uitdrukt, steek je onbewust je been naar voren. Je hebt weinig steun aan je stijgbeugels. Je hak hoort recht onder je bekken te liggen. Breng je been maar eens een stuk naar achteren, dan krijg je in je bekken meer stabiliteit van onderuit.” Mandy legt haar benen naar achteren en wederom zie je verbetering. Ze zit nu beter in balans. Er verschijnt een kleine glimlach op het gezicht van de amazone, ook zij voelt het. „Ik voelde en zag in de spiegels duidelijk de verschillen. In het begin stuitte ik behoorlijk en uiteindelijk leek het meer op wiebelen”, grapt Mandy. „Ook had ik niet in de gaten dat ik mijn benen zo naar voren stak. Als ik ze zo naar achteren leg, zit ik stukken beter!”

**Slap en schommelend** Ineke heeft vooral spanning in haar benen. „Je kunt je hakken nog lager houden. Ja, goed zo. Het gevoel dat je hobbelt is goed”, legt Barbara uit. „Je hebt de neiging om je aan je zadel vast te klemmen, dankzij de grote bewegingen van je paard. Je zit nu veel stiller, terwijl je zelf nog het gevoel hebt dat je slap en schommelend op je paard zit. Nu je ontspannen bent, zie je die verende beweging in je enkels. Ze werken als schokdempers. Als het bekken mee deint met de rug van je paard en jouw bewegingen vanaf de wervelkolom naar beneden gaan door de knieën en enkels, dan is er een schokdempend effect.” Ineke vraagt of het helpt als ze zonder beugels oefent. „Voor een stukje ontspanning in je bekken is het prima. Maar als je blijft klemmen, heeft het geen zin.” Ineke voelt het verschil en snapt dat ze zelf moet veranderen. „Als mijn paard gespannen is, ben ik nerveus, zet ik mijn rug vast en ben ik te veel met mijn paard bezig. Aan het einde liep So What zo lekker. Dus als ik me ontspan, ontspant mijn paard zich ook. En dan is mijn beenligging ook beter. De komende tijd ga ik lekker aan mezelf werken!” 🐾  
tekst: Lonneke Ruesink