

Hopeloze houding

Moedeloos stapte ik van het paard: het lukt echt niet om mijn handen stil te houden en mijn hakken uit te drukken! En het lijkt wel of het erger wordt. Tijdens een zitcursus, wanneer 'de juf' naast me loopt, lukt het aardig. Maar zodra ik zelf weer aandraaf, vliegt alles de lucht in. Ik ben 35 jaar, heb drie jaar ervaring en rijd nu twee keer in de week. Is er nog hoop voor mij? *Petra Weijers, per e-mail*

Antwoord: dit is een balans probleem. Op het moment dat het paard gaat draven worden de bewegingen onvoldoende afgevoerd waardoor er in het lichaam van de ruiter te veel beweging ontstaat. Dit komt vooral tot uiting bij het doorzitten in draf, omdat het de moeilijkste gang is om in balans te blijven. Er kunnen verschillende oorzaken zijn. Zit je recht op het paard? Zit je met voldoende spierspanning op je paard? Te veel spierspanning betekent dat er geklemd wordt met de bovenbenen. Daardoor wordt de bewegingsafvloeiing naar beneden belemmerd. Te weinig spierspanning betekent vaak een ingezakte houding en daardoor te weinig stabiliteit. De rug moet recht zijn, vooral het bovenste gedeelte. Om in balans te zitten moet er een loodrechte lijn getrokken kunnen worden van oor, schouder, heup en enkel. De enkel fungeert als schokdemper. Het beweegt als een veer. Het hele lichaam beweegt in zijn geheel op en neer. Bij iedere pas moet het lichaam weer recht boven de enkels terechtkomen. *(Barbara van den Broek, oefentherapeut Cesar, houding en zitspecialist)*