



Het skala van de africhting, toegepast op het ruiterslichaam

Rijd jij met takt in je lichaam?

Het skala van de africhting is een stappenplan dat handvatten biedt tijdens de opleiding en training van het paard. Het is opgebouwd uit zes begrippen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In deze artikelserie beschrijft houding en zitspecialist Barbara van den Broek hoe je dit skala kunt toepassen op het ruiterslichaam.

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK EN JANINE VERSCHURE | FOTO'S: RENSKÉ VAN DER HAAGEN

Het skala van de africhting is de theorie van de opleiding van een dressuurpaard. Het skala is toepasbaar op ieder paard, alle opleidingsniveaus en tijdens de hele africhtingsperiode, maar is ook van toepassing op de ruiter.

Van takt tot verzameling

Een paard dat beweegt in een gelijkmatige takt loopt in balans, soepel en ontspannen. Vanuit de ontspanning en de losgelatenheid in het lichaam komt het paard over de rug naar een aanleuning. Vanuit een soepel bewegend paard kun je het tempo gaan controleren. Door daar energie aan toe te voegen, ontstaat er impuls. Naarmate de opleiding vordert en het paard sterker wordt, neemt de uitdrukking in de beweging toe. Doordat de verbinding in het paard toeneemt, door de energiestroom van achteren naar voren, wordt het paard steeds rechter waardoor rechtgerichtheid ontstaat. Wanneer het paard over de rug beweegt, recht is en er geen blokkades zijn, kan hij tot dragen komen. Er kan dan meer gewicht naar de achterhand worden verplaatst, waardoor we (straks, in deel zes van deze serie) bij verzameling komen.

Takt

Het skala is niet alleen toepasbaar op je paard, maar ook op jou als ruiter. We beginnen bij het begin; de

HET SKALA

Het skala van de africhting bestaat uit zes onderdelen: takt, ontspanning, aanleuning, impuls, rechtrichten en verzameling. Het ultieme doel hiervan is dat het paard ontvankelijk is voor de hulpen, de oefeningen met gemak uitvoert zonder lichamelijke en psychische weerstand, met lichtheid en souplesse in de beweging.

takt. Met takt wordt de zuiverheid van de beweging bedoeld. Tijdens taktzuiver bewegen duurt elke pas even lang en is het bewegingsverloop ritmisch. Het gaat om ritme en

“Als je je niet aanpast, moeten je spieren aanspannen, waardoor je verstrakt”

regelmaat. De stap is een viertakt, de draf een tweetakt- en de galop een drietaktbeweging. Wij moeten in dat ritme meebewegen en vervolgens streven we ernaar dat paard en mens samen in één ritme met elkaar meebewegen.

Trampolinespringen

Meebewegen met je paard kun je vergelijken met trampolinespringen. Ook dan zoek je naar de juiste

timing en ritme. Als je je niet aanpast blijf je uit het ritme tegen de beweging van de trampoline botsen en moeten je spieren zich erg aanspannen waardoor je verstrakt. Als je je aanpast aan het ritme, dan is de beweging comfortabel en harmonieus, de timing juist en kost het springen nauwelijks energie waardoor je ontspannen kunt bewegen. Alle gewrichten en spieren werken goed samen. Bij paardrijden is het net zo: als jouw ritme – het ritme waarin jij meebeweegt met je paard – niet klopt, past het paardenlichaam zich aan jouw verkeerde ritme aan. Hierdoor kan het paard zich verstrakken, waardoor jij nog meer uit het ritme raakt.

En dan raak je zo maar in een vicieuze cirkel.

Ben je fit genoeg?

Je kunt alleen goed meebewegen met je paard wanneer jouw lichaam deze beweging ook toestaat. Om ritme te kunnen onderhouden heb je balans, souplesse en stabiliteit nodig. Als jij bijvoorbeeld je spieren niet genoeg kunt gebruiken, wordt het lastig om in balans te blijven. ▶



1. Wanneer je te ver achterover leunt kom je achter de beweging aan te zitten.
2. Als je zelf je rug te strak houdt, wordt de rug van het paard ook strak.

3. Voel het ritme het de beenzetting in een keertwendig.
4. Mooie taktzuivere draf.
5. Als je te ver uit het zadel komt tijdens het lichtrijden breng je het paard juist uit balans.
6. Hier kun je goed zien wat de beenzetting doet met het bekken en rug van het paard.



Hierdoor kun je het ritme van je paard niet goed aangeven of volgen. Je kunt in balans zitten als jouw oor, schouder, heup en enkel een rechte lijn vormen. Wanneer bijvoorbeeld je benen te ver naar voren steken, zal je romp naar achteren hellen en kom je achter de beweging te zitten. Om aan te geven hoe een kleine beweging van jou ervoor kan zorgen dat je paard takt verliest, het volgende voorbeeld: Haal eens de oefening schouderbinnenwaarts voor de geest, die je inzet terwijl je paard ritmisch loopt. Soms zie je dan dat de ruiter bij de inzet van de oefening zijn binnenbeen te veel optrekt en zo het paard uit balans brengt. Hierdoor ontstaat dan juist weer taktverlies.

Leer de beweging kennen

Leer voelen welke beweging de rug van het paard maakt door de beenzetting. Kun je in stap voelen wanneer het binnenachterbeen wordt opgetild? Kun je in draf tijdens het doorzitten in balans blijven zitten, omdat je de beweging precies kunt volgen? Welke beweging maakt jouw bekken in de galop? Een goed

ruitergevoel helpt je bij het volgen en ondersteunen van de beweging. Dat doe je met name met je zit. Als je ontspannen zit veert je been en dat beïnvloedt de takt. Tijdens het lichtrijden kun jij bijvoorbeeld je paard ondersteunen, zodat hij net wat rustiger gaat bewegen, door zelf iets langzamer licht te rijden. Precies zoveel dat je het paard helpt om zijn balans te vinden. Wanneer jij de timing van de passen kent, kun je deze ook beïnvloeden met je been-

want dan hoor je of het ritme hetzelfde blijft. Doe dat bij het schakelen, in overgangen en bij de inzet van een oefening. Bijvoorbeeld in draf tel je 1, 2, 1, 2 met de nadruk op 1 in de opgaande beweging. Wanneer je de nadruk op 2 legt, wordt de zittfase langer en kom je achter de beweging aan. Laat je zo makkelijk mogelijk op en neer veren in het ritme. Luister naar jezelf of het ritme waarin je telt helemaal gelijk is. De galop is een drietakt beweging. Zeg 1, 2, 3 of

“Tel hardop tijdens het schakelen”

hulp. Wanneer jij op het moment dat je paard zijn binnenachterbeen optilt, je drijvende hulp geeft zal je paard met dat been een actievere pas maken én je hebt invloed over de plaatsing. Hierover later meer, bij het onderdeel ‘impuls’.

Ga tellen

Om het ritme te voelen werkt het heel goed om te tellen. Het liefste hardop,

pa-da-dam, met de nadruk op ‘pa’. Dat is de opwaartse beweging van de galopsprong. Jouw bekken maakt een cirkel; een looping. Deze looping start wanneer het paard zijn buitenachterbeen eronder zet. Het ene paard is van nature meer taktzuiver dan het andere. Dit ontwikkelt zich naarmate het paard sterker wordt en beter zijn balans vindt, maar ook jij als ruiter hebt invloed op de takt. ◀



WIE IS BARBARA?

Barbara van den Broek is oefentherapeut Cesar. Dit is een specialist in houding en beweging. Als (lichte tour) amazone weet ze hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is. Ze is zich met de kennis uit haar beroep gaan specialiseren in de houding en zit van ruiters. Als Hippisch Sportoefentherapeut begeleidt ze ruiters naar een optimaal functionerende houding en zit. Haar streven is om ruiters beter in balans te laten zitten, wat een positieve invloed heeft op het lichaam van de ruiter en op die van het paard. Kijk op www.houdingenzittepaard.nl voor meer informa-