



Het Skala van de africhting, toegepast op het ruiterslichaam

# Losgelatenheid bij paard én ruiter

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 toepast op het ruiterslichaam.

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

**R**uiters die het Skala niet kennen, gebruiken vaak toch onbewust alle onderdelen. Het Skala is toepasbaar op ieder paard, alle opleidingsniveaus en tijdens de hele africhtingsperiode. Het Skala is belangrijk voor de ontwikkeling van je paard, maar eigenlijk is het net zo onmisbaar voor de ontwikkeling van de ruiter. Denk er maar eens over na. Wanneer jij bezig bent de kwaliteiten van je paard te verbeteren door hem te trainen, werk je – als het goed is – tegelijkertijd aan jouw vaardigheden als ruiter.

### Logisch gevolg

Het tweede onderdeel van het Skala is losgelatenheid. Losgelatenheid is losheid, souplesse en ontspannen bewegen. Het bereiken van soepelheid, losheid, de afwezigheid van overmatige inspanning of aanspanning is niet mogelijk zonder het juiste ritme. Takt en losgelatenheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar wederzijds. Wanneer de takt zuiver is, komt het paard in balans. Een paard dat in balans loopt kan over de rug bewegend tot ontspanning komen. Dan ontstaat losgelatenheid.

### Economisch bewegen

In een lichaam dat soepel beweegt, werken de gewrichten en spieren op de juiste manier samen. De spieren

## 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.

geven de ruimte aan de gewrichten om goed te kunnen veren. Wanneer je in het ritme van je paard meebeveegt heb je een juiste timing van aan- en ontspanning van jouw spieren. Je lichaam staat de verende beweging toe, er is geen sprake van overbodige spierspanning en van 'vasthouden'.

**“Haal adem vanuit je buik, dan daalt je hartslag en je spanning”**

De energie die je paard opwekt stroomt als het ware onbepaald door jouw lichaam, zonder dat jij daardoor gehinderd wordt. Dit is economisch bewegen, en omdat het weinig inspanning kost kun je dat lang volhouden.

### Spanning in je hoofd = spanning in je lichaam

Stel je eens voor dat jij gespannen bent. Je zit op een kijkerig paard, je gaat sinds lange tijd weer op concours of je bent bang om te vallen. Spanning in jouw hoofd zorgt automatisch voor spanning in je lichaam. Ongewenste, aanhoudende spierspanning leidt ertoe dat jij jezelf vasthoudt en niet soepel beweegt. Dat zal al heel snel tot gevolg hebben dat ook je paard zijn 'losgelatenheid' verliest. Natuurlijk heb jij, als je op je paard zit, vaak meer dingen aan je hoofd dan alleen je eigen houding. Maar toch is het belangrijk dat je je altijd bewust bent van je houding. Ook wanneer er spanning is, is het zaak om je houding in de gaten te houden.

### Buiten adem

Spanning leidt ook tot een hoge, oppervlakkige ademhaling. Je raakt dan snel buiten adem. Veel vervelender is dat de spanning rond je borst, schouders en armen toeneemt. Je duwt jezelf als het ware omhoog uit ▶



Tijdens de training is het voor het paard belangrijk de houding en de mate van aanspanning af te wisselen. Van ontspanning (foto links) naar aanspanning (foto rechts).

FOTO: RENSKÉ VAN DER HAAGEN



Foto boven: In een lichaam dat soepel beweegt werken de gewrichten en spieren op de juiste manier samen. De spieren geven de ruimte aan de gewrichten om goed te kunnen veren. Je lichaam staat de verende beweging toe, er is geen sprake van overbodige spierspanning en van 'vasthouden'. Dit is economisch bewegen, en omdat het weinig inspanning kost kun je dat lang volhouden.

Foto onder: Het verend vermogen van heup, knie en enkel werkt alleen wanneer de spieren rond de heupen en bovenbenen niet overmatig aangespannen zijn.



FOTO: RENSKÉ VAN DER HAAGEN

### Loslaten van spanning

Als het hier staat lijkt het zo eenvoudig: jij voelt spanning, en dat laat je gewoon los, waardoor je paard als vanzelf ontspant. Was het maar zo mooi: wij ruiters weten dat jezelf 'op commando' ontspannen, net zo onmogelijk is als je paard dwingen om zijn spanning los te laten. Loslaten van je eigen spanning begint met wéten dat je spanning opbouwt en vasthoudt. Doordat je het voelt in je lijf of merkt aan je paard. Maar je kunt er ook achter komen dat je spanning opbouwt doordat je het terugziet in de spiegels rond de piste, of op het filmpje dat je terugkijkt of doordat je instructeur je erop wijst.

### Verkeerd aangeleerd

In sommige gevallen houdt een ruiter spanning vast omdat hij zich een verkeerde manier van paardrijden heeft aangeleerd, of omdat hij bang is dat hij zonder die spanning van zijn paard valt. Voordat je er wat aan kunt doen, zul je de oorzaak moeten achterhalen.

### De juiste houding

Een onrustige ruitershouding, overmatige druk en klemmen geeft spanning. Wanneer je echter eenmaal de juiste basis-spierspanning in je lichaam gevonden hebt, wordt het gemakkelijker om de juiste houding op je paard aan te houden. In die houding komen oor, schouder, heup

het zadel. Hierdoor verlies je de ontspanning in je zit en kunt dan onmogelijk diep in het zadel zitten. Je voelt niet wat er onder je gebeurt. Ontspan je bovenbenen en billen, probeer laag naar je buik te ademen.

### Laag ademen

Heb je een schrikkerig paard dat overal bakspoken ziet? Vaak reageer je dan door zelf ook overmatig aan te spannen. Daarop reageren paarden juist met nog meer spanning. Probeer het paard af te leiden, hem

vertrouwen te geven en zelf niet te focussen op hetgeen waarvan hij schrikt. Adem door! Vind je dat moeilijk? Denk er dan aan, dat hoorbaar uitademen heel goed werkt. Daardoor laat je je eigen spanning los.

Controleer tijdens het rijden of je ademhaling zoveel mogelijk laag bij je buik kan blijven en zet je ademhaling niet vast wanneer het moeilijk wordt. Als je het voor elkaar krijgt om laag, vanuit je buik te blijven ademen, daalt jouw eigen hartslag en je spanning. En dat vermindert de spanning van je paard.

en hak recht boven elkaar. Niet in gedwongen toestand maar omdat je hier balans vindt. Je bovenrug is lang en de benen hangen lang en soepel bewegend langs het zadel. Vanuit deze basis kun je verdergaan in de finesse naar verandering van spierspanning in een overgang, uitgestrekte draf of verzameling. Wanneer de dynamiek verandert in je paard, is het zaak dat jouw lichaam hierop anticipeert.

### Schokdempers

We zitten op het paard in een zit-sta-houding. Er wordt gewicht gedragen door het zadel en door de beugels. De benen functioneren als verende schokdempers om de

goede gevoel. Probeer te bedenken welke hulp je denkt te geven. Is deze logisch? Waarschijnlijk geef je de hulp te abrupt, te hard of houd je je adem in. Misschien verkramp je zelf in de overgang? Verdiep je in de oefening en de beweging van je paard. Probeer hem niet in de houdgreep te houden, maar zoek naar een heldere, duidelijke en zachte communicatie. Blijf doorademen en blijf verend in je armen, heupen, rug en benen. Dit dwingt je tot meebewegen.

### Ruis

Overmatige aanspanning geeft ruis. Bij ruis herkent het paard je hulp soms niet waardoor hij niet weet wat



FOTO: RENSKIE VAN DER HAAGEN

### 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](http://www.houdingenzittepaard.nl) voor meer informatie.

## “Te weinig aanspanning betekent te slap, er is dan te weinig stabiliteit. Te veel aanspanning is strak en star”

beweging die het paard geeft daar ook op te vangen. Het verend vermogen van heup, knie en enkel werkt alleen wanneer de spieren rond de heupen en bovenbenen niet overmatig aangespannen zijn. Een goede basis van de benen is nodig voor het ondersteunen van een stabiele romp.

### Psoas

Een specifieke spier die bij ruiters problemen kan geven is de psoas. Deze beïnvloedt de stand van je rug ten opzichte van het bekken. Overmatige aanspanning leidt tot het hol trekken van de lage rug en opgetrokken bovenbenen. Bij onderliggende angst bij de ruiter is het onbewust moeilijk deze spier te ontspannen. Daarnaast heeft deze spier ook invloed op de ademhaling.

### Weg is het goede gevoel

Stel je voor: jij bent lekker aan het rijden. Je paard loopt taktmatig met een fijne aanleuning en hij voelt ontspannen aan. Maar dan komt die overgang. Zijn hoofd komt omhoog, hij drukt zijn rug weg en weg is het

je bedoelt. Dat stukje onzekerheid van je paard heeft spanning tot gevolg. Om je paard te helpen dat (weer) los te laten, rijd je hem even voorwaarts neerwaarts, naar de hand toe. Zo kan hij zijn rug ontspannen en neemt ook de spanning ‘tussen de oortjes’ af.

### Optimale training

Tijdens de training is het voor het paard belangrijk de houding en de mate van aanspanning af te wisselen. Het voorwaarts-neerwaarts rijden afwisselen met meer oprichting en aanspanning en een rondje stappen aan de lange teugel zorgt voor het optimaliseren van souplesse, spierkracht, snelheid en balans. Ook het uithoudingsvermogen van de spieren is belangrijk. Een spier kan niet goed functioneren wanneer hij te lang in dezelfde houding aangespannen blijft.

### Afwisselen

Hetzelfde geldt voor ons lichaam. Ook wij zijn gebaat bij het afwisselen van houdingen en aanspanning. Voor het paard vinden we het heel

logisch tijdens elke training aandacht te schenken aan gymnastiseren, sterker en sneller maken. Voor onszelf is dat eigenlijk ook niet meer dan logisch wanneer er extra aandacht besteed moet worden aan de bepaalde voorwaarden.

### Volgende keer

In het volgende artikel bespreken we nummer drie op de Duitse trainingschaal, de aanleuning. Binnenkort in Hoefslag Magazine en, net als de eerdere afleveringen, als premium (exclusief voor abonnees) te lezen op [dehoefslag.nl](http://dehoefslag.nl)