



Het skala van de africhting, toegepast op het ruiterslichaam: de aanleuning.

Elastische verbinding in je lichaam

Het skala van de africhting is de theorie achter de ontwikkeling 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 de ontwikkeling van het ruiterslichaam.

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK EN CLAARTJE VAN ANDEL | **FOTO'S:** RENSKEN VAN DER HAAGEN

We hebben al gezien wat het betekent om het ritme, de takt, van je paard te kunnen onderhouden en wat er voor jou voor nodig is om soepel in de takt met hem mee te bewegen. Takt en ritme betekenen zuiverheid in de beweging. Hierdoor ontstaat er balans. Daarbij is meteen het tweede begrip van het skala voor nodig, ontspanning. Ontspanning of het woord in minder mooi Nederlands 'losgelatenheid' is het soepel en ontspannen kunnen (mee) bewegen, waarbij de inspanning gelijkmatig is verdeeld over het gehele lichaam. Ontspanning zowel voor paard als ruiter betekent eigenlijk met zoveel spierspanning als nodig is voor de gevraagde beweging. Nummer drie van het skala van de africhting is aanleuning. Aanleuning betekent contact zoeken van de ruiter met het bit, het paard antwoordt met aanleuning. Het paard met een fijne aanleuning is in verbinding van achteren naar voren, over de rug. Met aanleuning bij een ruiter wordt bedoeld dat de ruiter in verbinding is met zijn eigen lichaam, in de verticale lijn, van beneden naar boven en terug.

Communicatielijn

Aanleuning is iets waar veel ruiters het meest aan werken. Doordat het paard met takt beweegt en de

HET SKALA

Het skala van de africhting bestaat uit zes kernbegrippen: takt, ontspanning/losgelatenheid, aanleuning, impuls, rechtrichten en verzameling. Het doel is het paard mooier en sterker te maken in zijn lichaam, waarbij het zonder lichamelijke en psychische weerstand alle oefeningen uitvoert. Dan ontstaan harmonie en een optimale samenwerking tussen ruiter en paard.

bovenlijn heeft leren te ontspannen, kan het achterbeen door de drijven-de ruiterhulp via het lichaam doervloeiende naar de voorkant, waardoor er een zachte druk tussen de paardenmond en de ruiterhand ontstaat, de aanleuning. De aanleu-

Wanneer de romp voldoende stabiliteit heeft, kunnen armen en benen onafhankelijk bewegen

ning is de verbinding tussen ruiterhand en paardenmond. Dit is een elastisch verend en gelijkmatig contact. Vanuit de achterhand van het paard brengt de ruiter met een voorwaarts inwerkende been- en zithulp de energie naar voren,

waarbij een verend en vriendelijk contact met de teugel ontstaat. Er is nageeflijkheid wanneer het paard het contact accepteert en zijn nek- en kaakspieren ontspannen.

Zwaartekracht

We hebben te maken met de zwaartekracht. Bij oudere paarden kun je goed zien wat zwaartekracht doet. De rug kan holler gaan worden doordat de buikspieren de draagkracht niet meer aankunnen. Wanneer het paard door de energie en impuls van achteren naar voren zijn buikspieren aanspannen, welft de wervelkom, komt de schoft daarbij omhoog en wordt de hals iets verlengd. Dat is de draagkracht. Bij mensen zie je -helaas best vaak- een gebogen bovenrug en een slappe houding wanneer er te weinig tegen

de zwaartekracht wordt aangespannen. Lichamelijke klachten ontstaan. Met de juiste spieraanspanning in het lichaam waarbij de houdingspijnen correct werken, verleng je jezelf tegen de zwaartekracht in. Dit zorgt voor een houding die in balans ►



(foto links) Platte handen en geknikte pols geven een onderbroken lijn in onderarm-pols. Hierdoor voel je de mond minder.

(foto rechts) Gestrekte ellebogen zorgen ervoor dat er geen ruimte meer is om de bewegingen in de hals op te kunnen vangen. Vaak zie je dat de ruiter daardoor teveel meebeweegt in de bovenrug of het paard kruipt achter de teugel om de rukjes in de mond te ontzien.





(foto boven) Met een los-vast verbinding ontstaat er geen aanleuning. De verbinding wordt steeds verbroken en het paard kan niet in contact komen met je hand.

(foto onder) Dit is een mooi naar de hand toegereiden aanleuning, al zou het neusje er idealiter nog net iets meer uit mogen komen.



lichaam zoveel mogelijk de lijn oor, schouder, heup en hak te krijgen.

Naar voren kijken

Je benen hangen vanuit de heupgewrichten omlaag langs het zadel. Wanneer de benen soepel zijn, ontstaat er een verend ruitersbeen. Wanneer het paard op de grond komt, beweegt jouw been in zijn geheel iets mee naar de grond. Als je benen meeveren, heeft jouw bekken de ruimte om de beweging van het paard te kunnen volgen. Zit recht op je zitbeenknobbels met een lichte holling in de lage rug, een lichte bolling in de bovenrug en een lichte holling in de nek, met je hoofd recht bovenop de romp. De schoudergordel leunt op de borstwervelkolom. De schouderbladen horen ontspannen aan te voelen en niet vastgezet door overmatige spieraanspanning. Ook de spieren in de nek horen niet gespannen aan te voelen. Kijk zoveel mogelijk naar voren. Wanneer je hoofd recht op je romp staat, ben je beter in balans. Ook dwingt het je om te gaan voelen wat er onder je gebeurt.

Armhouding

Laat de bovenarmen soepel langs de romp hangen. De één heeft de bovenarmen het liefst loodrecht naar beneden hangen, de ander iets verder naar voren. Hoe ver je je handen voor je uit wilt plaatsen, hangt af van jouw voorkeur. Waar je het meeste gevoel hebt, is het goed, als er maar ten allen tijde een verende arm is. De arm veert zoveel mee met de mond van het paard, dat een stabiele aanleuning mogelijk is. Te weinig mee bewegen

is, omdat spieren en gewrichten optimaal kunnen samenwerken. Dan kunnen de bewegingen die het paard maakt vrij van blokkades door jouw lichaam vloeien. Het ruiterslichaam maakt vooral een op- en neerwaarts deinende beweging, nooit voor-achterwaarts. De neerwaartse veer in jouw lichaam wanneer het paard de grond raakt, heeft een positief effect op de opwaartse veer. Dat maakt de mooie swing.

Ruiterhouding

Onafhankelijk kunnen zitten, is een

essentiële voorwaarde om een fijne aanleuning te kunnen krijgen. Wanneer de romp voldoende stabiliteit heeft, kunnen armen en benen onafhankelijk bewegen. Wanneer je de teugels nodig hebt als steun gaat het mis met de kwaliteit van de aanleuning. Er zijn veel anatomische verschillen en ook voorkeuren van ruiters. Ga op zoek naar de balans in jouw lichaam en wanneer die het meest optimaal functioneert. Jouw ruitershouding moet voor jou kloppen en gemakkelijk zijn. Toch zijn er wel een paar richtlijnen. Probeer in jouw

geeft steeds een ruk in de mond en een 'los vast'-verbinding. Zorg voor een ononderbroken lijn van elleboog via de teugel naar de mond. De handen zijn in het verlengde van de onderarm. Vaak zie je geknikte polsen of platte piano handen. Geknikte polsen belemmeren het contact en daardoor voel je minder. De polshouding heeft ook invloed op de juiste aanspanning van de spieren in de rug. Houd de handen rechtop in een gesloten vuist en gelijk in hoogte en wijdte. Natuurlijk verplaats je je handen even bij een hulp, maar kom daarna met je handen weer terug naar de basispositie.

Er is geen verbinding bij een slap hangende teugel of een 'los vast' contact

Verbinding

Een stabiele, verende hand die paraat is waar nodig, geeft een stabiele aanleuning. Er is geen verbinding bij een slap hangende teugel of een 'los vast' contact. Het onafhankelijk kunnen bewegen van de armen om een fijn contact met het bit te hebben, heeft als basis een goed functionerende romp- en 'core'-spieren. Ook de stand van de bovenrug is van belang. Een mooie rechte bovenrug zorgt ervoor dat de stand van de schoudergordel optimaal is. Kijk maar eens goed in de spiegel en zie het verschil wat je schoudergordel doet bij het buigen van je bovenrug.

Voel de mond

Tijdens het lichtrijden beweegt jouw lichaam op en neer. Je handen blijven stil ten opzichte van de mond. Dat betekent meeveren in de schouders en ellebogen, zodat de handen stil kunnen blijven: je rijdt als het ware tussen de handen door. Je hebt geen stille hand, maar een stille verbinding. Een elastische arm zorgt voor stabiele druk op het bit. Ik

werk graag met de 'Ipos' teugel-druksensoren, omdat je dan heel mooi kunt laten zien wat er verandert in de druk en gelijkheid in de aanleuning wanneer de ruiter beter in balans zit. Een aanleuning van 0 kg is geen aanleuning, maar 10 kg ook niet. Het mooiste is rond een gemiddelde van 3 kg uit te komen.

Fouten

Aangespannen bovenbenen veroorzaken opgetrokken benen. Dan kan het heupgewricht niet meer bewegen en kun je de beweging die het paard maakt niet door jouw lichaam laten doervloeien. Ook een terugwerkende hand geeft geen energie en doervloeiing naar

voren. Teveel kracht aan de voorkant is echt altijd fout! Heel vaak gaat dit trouwens samen met opgetrokken benen en een gebogen rug van de ruiter.

Lichtrijden

Wanneer je handen teveel met je romp meebewegen in het lichtrijden, is dit een leuke oefening op de grond: Ga in de rijkhouding staan, knieën iets gebogen en handen alsof je teugels vasthebt. Spring kleine stukjes omhoog en laat je handen als vast punt staan. Doe dit voor een spiegel, dan zie je het effect nog beter. Denk bij het rijden aan het jezelf lang maken van je kruin tot je enkels. Voel de achterhand van je paard, voel zijn beweging van achteren naar voren doorkomen. Voel de fijne verbinding, zodat je mee in die beweging wordt gezogen. Wees samen een bewegingsgeheel. Draai jouw schouders precies zover mee in een wending dat ze evenwijdig zijn met de schouders van je paard. Focus je juist op de achterkant, daar zit de motor en de weg naar een fijne



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 informatie.

aanleuning. Maak het voor het paard aantrekkelijk om je hand aan te nemen.

Volgende keer: impuls

Nu we vanuit een goed ritme kunnen meezitten, vanuit een soepel bewegend lichaam met voldoende verbinding in eigen lichaam, komen we in de volgende aflevering van deze serie toe aan de impuls.

Impuls is beslist nodig om takt, ontspanning en aanleuning goed te laten functioneren. Niet alleen voor je paard, maar ook voor jou.