



Het skala van de africhting, toegepast op het ruiterslichaam

Impuls: bewegen met energie en veer

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 tegelijk toepast op de ontwikkeling van het ruiterslichaam.

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

In dit artikel kijken we naar impuls: de voorwaartse drang, opgewekt door en onder controle van de ruiter, met als doel het horizontale evenwicht te verbeteren. Als het goed is, hebben we de voorwaarden voor impuls al bereikt door te rijden vanuit een goede takt, met een ontspannen, soepel mee verende zit en een fijne verbinding.

Barbara vertelt: "Als ruiter moet je weten hoe je in je eigen lichaam de gecontroleerde energie voor elkaar krijgt, zoals je die van het paard zou willen. Impuls kan worden omschreven als energie, maar het is meer. De ruiter heeft de taak een energiestroom door een swingende paardenrug te produceren, te controleren, te doseren en te managen. En dat ook nog op elk gewenst moment. Voorwaarde is dat het paard zijn balans kan houden onder het gewicht van de ruiter, zonder spanning en zonder dat het onder de ruiter uit wil lopen. Dan ontstaat het moment dat de ruiter steeds meer gecontroleerde voorwaartse drang toevoegt, de impuls. Impuls is een toename van opwaartse energie. De belangrijkste oefeningen om impuls bij het paard te ontwikkelen zijn het rijden van overgangen en tempowisselingen."

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 weerstand alle oefeningen uitvoert. Dan ontstaan harmonie en een optimale samenwerking tussen ruiter en paard.

De ruiter

Terwijl de ruiter de gewenste energie naar de juiste plaatsen stuurt in het verende bewegingsmechanisme in het gehele paardenlichaam,

gelijkmatig verdeeld. De rompspijeren van de ruiter zorgen ervoor dat de wervelkolom zich kan verlengen. Met het verlengen van de wervelkolom kan de beweging ook doorgelopen. De lengte in het lichaam, vanaf je voeten tot aan het hoofd, zorgt voor een verend vermogen. "Het vraagt veel oefening om verticaal te blijven zitten en tegelijkertijd volledig verend te blijven in het zadel, rechtop en in het juiste ritme. Je hebt net zoveel spierspanning nodig, als noodzakelijk is om de elastische kracht, ritme, souplesse, stabiliteit en verlenging van je lichaam in stand te houden in de beweging."

Actief doorvoelen

Vanuit een goede basis met een fijne

"Circuit van energie, met veer en afdruk"

beheerst en stuurt hij ook nog eens de energie in zijn eigen lichaam. "Het meebewegen met het paard zorgt voor beweging in het verticaal op en neergaande vlak in het lichaam van de ruiter. De energie stroomt ritmisch van boven naar beneden door je hele lichaam. De benodigde inspanning wordt

aanleuning kan je beginnen met het ontwikkelen van impuls. "Met jouw been- en zithulpen maak je het paard actiever. De verbinding vanuit de achterhand naar de voorhand ontstaat met activiteit vanuit jouw lichaam. Voel door alsof je met jouw zitbeenknobbels het achterbeen van de grond pakt. Stuur dat onder je zit ▶



1. Maak je lang van je voeten tot je kruin 2. De neerwaartse veer gaat richting de schouder in plaats van recht naar beneden

3. Hier zien we een mooie verticale lijn in de ruiter met de juiste aanspanning van de romp 4. Het bekken van de ruiter beweegt als een looping in galop, hier beweegt de ruiter te weinig mee 5. Hier is sprake van te weinig impuls 6. De positie van de beugel onder bal van de voet is van belang om de enkel optimaal te kunnen laten mee bewegen



door naar voren. In stap voel je dit het duidelijkst: concentreer je bewust op de viertakt beweging die het paard onder je maakt. Voel dat je het achterbeen "oppakt" vanuit je bekken en stuur de beweging door naar voren. Je paard reageert door energiek te gaan stappen, de pas te verlengen. Concentreer je op verzamelde stap met kortere en vlijtige stappen onder je. Dat is de sleutel voor een mooie keertwending."

Draf en galop

"Als een springveer beweegt je in draf mee, met de focus op de opgaande beweging. In de neergaande beweging blijft je lage rug zacht en soepel. De diepe buik- en rugspieren houden de romp in balans, zodat armen en benen onafhankelijk kunnen blijven handelen. Fout is het achterover leunen. Dan komen je benen naar voren en functioneren ze te weinig als schokdempers. Dit is zowel voor de rug van het paard, als voor de rug van de ruiter belastend. Door achterover leunen wordt de neerwaartse veer in de beweging

benadrukt, in plaats van de gewenste opwaartse veer. Ook maakt dit de sturing van het bekken moeilijker." In de galop maakt het bekken een looping. "Voel het voor- en opwaartse gedeelte van de sprong. Laat het achterbeen onder je zit doorspringen naar voren. Hoe meer je het achterbeen gevoelsmatig kunt laten onder springen, hoe meer de schoft zal gaan liften."

Energie circuit

"De lengte in je lichaam zorgt voor een verend vermogen"

De energie die vanuit het achterbeen door de romp naar de voorhand swingt, wordt gecontroleerd met de ruiterhand. De lichte aanleuning blijft bewaard. Zo gaat een ontspannen en los in zijn lijf bewegend paard met het toevoegen van impuls met steeds meer aanspanning, afdruk en cadans bewegen. "Het paard gaat zijn buikspieren en

de spieren in de achterhand meer aanspannen. Daardoor verplaatst het lichaamsswaartepunt van het paard zich meer naar achteren. Het wordt een circuit van energie, met meer veer en afdruk."

Swing doseren

"De grens voor een ruiter is dat je de energie aan de voorkant kunt opvangen én omzetten naar energie, die de afdruk bevordert. Teveel resulteert in spanning. Het opwekken

van impuls waarbij takt, losgelatenheid en aanleuning bewaard blijven, is lastig. Doseer als ruiter wat je vraagt, hoe je het vraagt en hoeveel je vraagt. Het beeld moet krachtig, maar ook lichtvoetig blijven. Als de twee energie-circuits in het lichaam van de ruiter en in het lichaam van het paard samengaan, daar doe je het voor!"



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 vanuit haar beroep gaan specialiseren in de houding en zit van ruiters. Ze begeleidt als Hippisch Sportoefentherapeut 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.