



Het skala toegepast op het ruiterslichaam: rechtrichten

“Twee krommen samen recht”

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 deze aflevering kijken we naar rechtrichten. Een rechtgericht paard is recht op een rechte lijn en zoveel gebogen op de gebogen lijn als de lijn van hem vraagt. Een paard is net als een mens van nature niet recht en heeft een voorkeurskant. Mens en paard zijn motorisch links of rechts beter ontwikkeld. Daarnaast heeft het paard net als de mens ook een voorkeurs oog, -oor, -voorbeen, -achterbeen, bepaald door dominante voorkeuren die voor een deel genetisch vastliggen in de hersenen. Wat een opgave dat paardrijden: krom en krom moeten samen recht worden om samen in balans te komen, een hele kunst!

Zo gelijk mogelijk

Het rechtrichten begint natuurlijk al meteen bij een jong paard. Doel is dat de (golf)bewegingen door de wervelkolom van het paard van achteren naar voren vloeien. De paardenbenen bewegen symmetrisch in de takt en worden zoveel mogelijk gelijk belast. Bij het vorderen van de africhting zorgt impuls voor meer kracht en energie, waardoor de rug meer gaat welven en de schoft omhoog komt. Barbara: "Met meer kracht en energie wordt de wervelkolom van het paard zoveel mogelijk "rechtgetrokken". Rechtrichten blijft net zoals andere principes van het skala van de dressuur

HET SKALA

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

gedurende de hele opleiding een belangrijk onderdeel. Je moet je paard blijven gymnastiseren om hem aan twee kanten zo gelijk

"Ongelijkmatige belasting geeft kans op blessures bij paard en ruiter"

mogelijk te kunnen houden. Dus om de zwakke kant minder zwak te laten zijn. Dit geldt net zo goed voor jou als ruiter. Ook in jouw eigen lichaam moet je op zoek naar de zwakke schakel."

Kip en ei

Gewrichten werken samen in onderlinge relatie met elkaar binnen

hun eigen functie. De bedoeling is dat je hele lichaam als één geheel werkt. Een gewricht dat beperkt is, heeft invloed op de andere gewrichten. De balans zorgt voor economisch bewegen van jezelf én je paard. Nu komt natuurlijk de vraag wie nou wie scheef maakt? "Ja, dat is nu echt een 'kip en ei'-verhaal! Het is wel belangrijk om uit te zoeken wie nou wie scheef maakt. Zit jij als ruiter vaak scheef, dan maak je het paard alleen maar schever. Maar niemand zit natuurlijk expres scheef! Test het maar eens en ga op je handen zitten met de handrug naar boven en beweeg je zitvlak rustig heen en weer. Voel je één zitbeenknobbel duidelijker? Probeer dat verschil zo klein mogelijk te krijgen."

Train jezelf

Hoe zit het met het bewust trainen van jezelf als ruiter? "Iedereen kan zich binnen zijn lichaam bewust worden van een voor hem zo goed mogelijke optimale samenwerking. Soms kun je met extra hulp van een sportoefentherapeut je lichaam verbeteren qua souplesse, mobiliteit ▶



1



2

1. Mooie gelijke houding met gelijke schouder, elleboog en bekken.
2. In een zijgang draait de wervelkolom om zijn as.
3. Een scheve ruiter maakt onbewust een scheef paard.
4. Zit op je zitbeenknobbels met gelijk gewicht in de stijgbeugels.



of spierkracht. Bouw in je dagelijkse leven oefeningen in. Voorbeelden van oefeningen die je buiten de stal kunt doen, is je handen achter het hoofd doen en de hele wervelkolom opzij buigen. Je rug naar links en naar rechts draaien. Maak jezelf bewust van je lijf en spieren en gebruik dat in het paardrijden.”

Beide zo recht mogelijk

We kijken wat er gebeurt als je zelf zo recht mogelijk zit op een paard dat zo recht mogelijk wordt ontwikkeld. Tijdens het paardrijden, drukt het gewicht van de ruiter via de zitbeenknoobbels in het zadel door zijn benen naar beneden. De benen van de ruiter functioneren als een grens voor het paard. De ruiter maakt de wervelkolom lang en de rug heeft een actieve stand. Daardoor werken de spieren stabiliserend en zijn ze tegelijk verend om de bewegingen te kunnen laten doorvloeien. De afstand van de ellebogen tot aan de heupen blijft hetzelfde, zonder korter te worden aan een kant. De wervelkolom van de ruiter staat loodrecht op de wervelkolom van het paard.

“Zit zo symmetrisch mogelijk op het paard. Met gelijke druk op beide beugels en gelijke druk op beide zitbeenknoobbels. Met een lange actieve rug waarbij de afstand van je bekken tot aan je oksels gelijk is. Voel de bewegingen die het paard maakt vanuit je bekken en volg ze zo gelijk mogelijk. Bij een volte of het inzetten van een zijgang vragen we lengtebuiging van het paard. Het paardenhoofd kijkt in de richting, schouders en het bekken van het

Door mee te kijken waar je heenrijdt, zet je de draai in schouders en bekken al in.”

Compenseren

Wanneer de ruiter scheef zit, dan heeft dit direct invloed op de hulpen. Bij meer op rechts zitten, wordt de linker taille ingeknikt, komt het rechterbeen lager, de rechter schouder hoger, je hoofd is wat naar links gebogen. Inknikken heeft zo'n effect op je gewichtshulp dat je paard niet

“Ook in je eigen lichaam moet je op zoek naar de zwakke schakel”

paard volgen. Van je paard wil je een laterale buiging van de wervelkolom, maar bij de ruiter absoluut niet! De ruiter blijft dus recht boven op zijn paard zitten en helt niet mee naar een kant. Beide lichaamszijdes van de ruiter zijn even lang. Je schouders zijn parallel met de schouders van het paard. Je draait jouw wervelkolom dan om zijn as.

meer correct kan buigen. “Om in balans te blijven, moet je gaan compenseren. Ongelijkmatige belasting geeft kans op blessures bij paard en ruiter. Gerichte oefeningen naast het paard kunnen helpen om jouw zwakke kant sterker te maken. Laat ook regelmatig je zadel controleren. Het zadel moet geen aanleiding zijn voor jouw scheef zitten”



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 ruiter en paard. Kijk op www.houdingenzittepaard.nl voor meer informatie.