



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

## “Optimale controle, een kunst op zich” (slot)

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. Houding- en zitspecialiste Barbara van den Broek bespreekt de toepassing van dit skala bij de ontwikkeling van het ruiterslichaam. Het slot van deze serie gaat over verzameling.

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

**W**anneer het paard soepel door zijn lichaam kan bewegen in een goede balans, met impuls en voldoende kracht, kunnen we het zwaartepunt steeds verder naar achteren gaan verschuiven. Als het paard zich meer aanspant, waarbij de croupe iets daalt en daarbij de achterbenen meer inbuigen, worden de achterbenen vlugger en komen meer onder de massa. De schoft wordt iets gelift waardoor het paard meer in oprichting komt. Het vraagt natuurlijk veel opleidingstijd om de draagkracht te ontwikkelen.

### Van takt tot verzameling

Even de weg hier naartoe samengevat. Een paard dat in een gelijkmatige takt beweegt, loopt in balans, soepel en ontspannen. Vanuit de souplesse en ontspanning in het lichaam komt het paard naar een aanleuning. Met een soepel bewegend paard kan de ruiter het tempo gaan controleren. Aan de achterkant waar de motor zit, wordt de energie opgewekt en naar de voorkant geleid. Door toegevoegde beheerste energie ontstaat er impuls. Hoe meer gewicht de achterhand gaat dragen, hoe lichter de voorhand wordt. Naarmate de opleiding vordert en het paard sterker wordt, neemt de uitdrukking in zijn bewegingen toe. Door de toegenomen verbinding in

## HET SKALA

Het skala van de africhting voor het paard bestaat uit zes kernbegrippen: takt, ontspanning/losgelatenheid, aanleuning, impuls, rechtrichten en verzameling. Bij de ruiter spelen precies dezelfde zes begrippen een rol. Gaan paard en ruiter optimaal samen en zijn beide 'durchlässig', dan ontstaat het ideaal van de harmonie.

het paard wordt het paard steeds rechter: hij is rechtgericht. Wanneer het paard los en met impuls over de rug beweegt, recht is en er geen blokades zijn, komt hij tot dragen. De achterhand draagt meer gewicht en er ontstaat een betere wendbaarheid: we krijgen verzameling.

## “Train jezelf om je paard optimaal te kunnen trainen”

### De ruiter

Wat betekent de weg van takt tot verzameling voor jou als ruiter? “Dit start met de zuiverheid van de beweging in je eigen lijf, met takt en ritme”, zegt Barbara. Het proces samengevat: om mee te kunnen bewegen met de beweging van het

paard, moet je lichaam voldoende balans houden. Dat vraagt souplesse en stabiliteit. Bij een goede samenwerking van jouw spieren en gewrichten ontstaat economisch bewegen. Dat is de juiste mix tussen aan- en ontspanning, losgelatenheid. Wanneer jouw romp voldoende zelfstandig kan functioneren, kunnen je benen en armen onafhankelijk bewegen. Een elastisch verende arm heeft een gelijkmatig contact met de paardenmond. Dat is de ideale communicatielijne voor de aanleuning. Dan kun je energie toevoegen voor meer verbinding, de impuls. Vanuit jouw been- en zithulpen activeer je het paard en stuur je de opgewekte energie door. Voor het managen van jouw energie verleng je jouw lichaam en gebruik je jouw verend vermogen. Geen enkel paard

en ruiter zijn perfect symmetrisch! Het is de kunst voor een ruiter om binnen zijn mogelijkheden zijn lichaam zo symmetrisch en rechtgericht mogelijk te krijgen. “Soms is daar extra oefening naast het paard voor nodig. Wanneer jij je bewust bent van een optimale houding, kun je



Foto's: Het verend vermogen van paard en ruiter. Ruiter en paard mooi in balans met de juiste spierspanning.





Foto boven: Paard én ruiter zijn dūrcllasig (volledig doorlatend); er ontstaat harmonie. Foto onder: Blijf zelf doorademen in een pirouette voor het optimaal doorkomen van je hulpen.



controle dat hij verend en in ritme in het zadel zit, rechtop en vanuit ontspanning. Dat vraagt voldoende spierkracht, uithoudingsvermogen en coördinatie van rug- en buikspieren en de rompspieren om dit met souplesse uit te voeren. Het toevoegen van impuls en energie geeft een groter verend vermogen.

### Verend vermogen

Om het paard aan te moedigen meer gewicht op de achterhand te gaan nemen, is achterover leunen of meer knijpen met de bovenbenen niet de sleutel. Barbara: "Je pakt met je zitbeenknobbels het achterbeen van het paard als het ware op en brengt het met energie naar voren onder de massa. Met jouw voorzijde – van schaambeentot kin – vang je de beweging op. Deze vloeit via jouw wervelkolom en bekken naar het zadel en naar beneden via je benen naar de stijgbeugels af. Terwijl je wervelkolom naar omhoog en voren meebeweegt, wordt de voorkant van jouw dijbeen en kuiten wat gerekt. Je been veert naar beneden. Zo neemt het verend vermogen toe. Je lage rug blijft zacht en verend. De rug krijgt zijn kracht juist door verbreding en verlenging! Word je te hol in de lage rug, dan onderbreek je het geheel." Vanuit je rugzijde wek je de energie dus van achteren naar voren op en vanuit je buikzijde probeer je de beweging te doseren en plaats. Jouw kracht komt niet van het verstrakken, maar vanuit het veren. De buikspieren stabiliseren ook het middelste gedeelte van de romp. De gewichtshulpen blijven ten allen tijde doorvloeien via de benen richting de grond. De gehele spierketen in het lichaam werkt als een geheel. De veerwerking in jouw lichaam wordt groter tijdens verzameling. Net zoals bij het paard!

het paard optimaal begeleiden in het rechtrichten. De zelfhouding van het paard kan alleen beter worden, als de zelfhouding van de ruiter ook toeneemt!"

### Oefening

Barbara geeft een oefening. "Ga in de rijkhouding staan met de benen iets gebogen. Ga springen. Je enkels staan recht onder het bekken voor de balans en het doorvloeien van de beweging naar de grond. Je merkt meteen de voorkeursbeweging van jou als ruiter met dit lichtjes springen. Voel je rustig veren, of maak je jezelf

strak? Blijven je handen stil op één plek tijdens het springen? Iets om je bewust van te zijn als je aan het rijden bent! Voel maar eens wat er gebeurt wanneer je spanning maakt in nek en schouders, of wanneer je je tenen aanspant. De beweging vloeit dan meteen niet meer door. Ook op het paard is dit van belang."

### Zelfhouding

Een paard dat zichzelf draagt, leunt niet op jou. Een ruiter die zichzelf draagt, doet dat zonder steun op de teugels of klemmen in het zadel. De ruiter heeft zijn lichaam zo onder

**Afwisseling**

Het lichaam functioneert het beste bij afwisseling van aan- en ontspanning. De mate van aanspanning in paard en ruiter moet zo zijn dat de kracht en energie toenemen. De kunst is om je lijf aangespannen, maar ook soepel te houden. Te veel aanspanning leidt tot spanning en strakheid. Wissel dus af in je houding en in de mate van aanspanning. Dat geldt voor zowel paard als ruiter. Een paard kan het niet volhouden constant in aanspanning bovenin te lopen. Een te langdurige aanspanning geeft overbelasting op de structuren. Voor ons geldt hetzelfde. Een rondje stap aan de lange teugel is zowel voor paard als ruiter een

Bij extra inspanning neemt de hartfrequentie en ademhaling toe. Dat is prima, zo verbeter je jouw conditie. Wees je ook bewust van je ademhaling bij het paardrijden. Natuurlijk verhoogt je ademhaling wanneer je hartfrequentie toeneemt, maar let op dat die ook weer lager wordt wanneer je even stapt of minder ingespannen rijdt. Bij een hoge ademhaling kun je onvoldoende diep en zacht in het zadel zitten. Je ademhaling is extra belangrijk tijdens het inzetten van een oefening. Een paard voelt het meteen als jij je adem inhoudt. Een juiste ademhaling helpt het paard ook zijn spanning af te laten vloeien. Barbara: "Vind je dat zelf lastig, of heb je een erg energiek paard? Adem dan nog

**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.

**“Geen enkel paard en ruiter zijn perfect symmetrisch”**

must. Barbara: "Stappen is juist het moment om even je eigen lichaam te voelen. Wat voel je?" Tijdens het rijden moet je ook zelf je spieraanspanning kunnen afwisselen.

In het dagelijks leven is het niet anders. Helaas zie je vaak te weinig actieve dagelijkse houdingen. Dat is een reden waarom er zoveel mensen nek-, schouder- en lage rugklachten hebben. Barbara zegt: "Probeer daar aan te denken, dat is 'gratis training'. Zit je dit nu onderuitgezakt te lezen? Sta en buk je met een slappe bovenrug? Dan zal jouw houding op het paard waarschijnlijk ook niet optimaal zijn. Zit actief achter je computer, met een rechte rug tegen de leuning. Sta je even te wachten, sta dan actief, op twee benen en met een lange rug." Kortom: train jezelf om je paard optimaal te kunnen trainen!

**Ademhaling**

Let ook op je eigen ademhaling in je dagelijkse leven. Je middenrif verzorgt de ademhaling en geeft tevens stabiliteit. Jouw ademhaling moet laag in de buik plaatsvinden.

meer bewust en hoorbaar uit tijdens het inzetten van een oefening of overgang."

**Gedoseerde aanspanning**

"De kunst is om ontspanning en aanspanning af te wisselen. Door deze afwisseling te oefenen, leert een paard zijn lijf op een juiste manier aan te spannen en te ontspannen. Dat geldt ook voor de ruiter. Te weinig aanspanning in jouw lijf betekent dat er van alles wiebelt en beweegt. Er is te weinig stabiliteit. Te veel aanspanning betekent dat je strak en star bent. Dan vloeit de beweging van het paard onvoldoende door en dat is belastend voor de rug van ruiter en paard. Zowel jij als het paard hebben zoveel spierspanning nodig als voor het uitvoeren van de oefening noodzakelijk is. Ga daarbij steeds bewust terug naar ontspanning, zodat je hulpen doorkomen. Dan ontstaat er een betere communicatie tussen het paard en jou als ruiter. Het is zaak precies de middenweg te leren voelen. Dat moeten jouw spieren leren."

**Durchlässig**

"Wanneer alle onderdelen van het skala kloppen, bereik je 'Durchlässigkeit', slecht vertaald 'volkomen doorlatendheid'. Je paard staat aan de hulpen, is in balans, beweegt soepel en houdt zich nergens vast. De ruiter zit in balans, beweegt soepel mee en is een fijn gewicht voor het paard om te dragen. De twee energie-circuits in het lichaam van de ruiter en het paard komen volledig samen. Dat is je einddoel: samen volkomen bewegen in harmonie."