

Academische rijkunst



Marijke de Jong

DIT IS VERSIE 2.0 VAN DIT E-BOOK

Download de nieuwste versie van dit e-book via
www.paardenbegrijpen.nl

NIEUWSBRIEF

Meld u aan voor de nieuwsbrief, als op de hoogte gehouden wilt worden van de nieuwste e-books, video's en aanbiedingen:

Stuur een mail naar info@paardenbegrijpen.nl

WEBSITE

Ontdek nog meer gratis informatie, video's en artikelen op:
www.paardenbegrijpen.nl

BELANGRIJK

U mag dit e-book gratis weggeven of verkopen tegen elke prijs die u maar wilt.

Het e-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen of informatie uit dit e-book op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit e-book op uw website, geef het aan de leden van uw mailinglijst of verkoop het via advertentiesites.

DISCLAIMER

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.

Marijke de Jong kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit e-book. Marijke de Jong stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden, onvolkomenheden en/of onvolledigheden in dit e-book.

Het is belangrijk dat deskundige begeleiding wordt gezocht, als er geen of onvoldoende ervaring is opgedaan in de academische rijkunst.

Inleiding

Paardrijden volgens de academische rijkunst lijkt, door de naam, wellicht alleen voor chique dressuurruiters. Maar niets is minder waar. Alle paarden en pony's, 'groen' en vervaren, of zelfs met een problematisch verleden, kunnen worden geschoold in de academische rijkunst.

Het doel van de gymnastische opleiding in de academische rijkunst is dat de ruiter een perfecte harmonie kan bereiken met zijn of haar paard.

Goed doordachte gymnastiserende oefeningen zorgen ervoor dat het paard zijn werk als rijpaard tot op hoge leeftijd gezond kan doen. Het paard wordt getraind overeenkomstig zijn mogelijkheden en talenten, zowel zijn fysieke als mentale.

De opleiding start met het werken aan de hand en longeren aan de kaptoom. Tijdens de rijkunstige opleiding wordt toegewerkt naar het rijden van alle zijgangen en zo mogelijk de pirouettes, de wissels en de piaf, waarbij de ruiter uiteindelijk met één hand rijdt. Deze oefeningen leggen de basis voor de echte kunst: de hoge school. Door de logisch opgebouwde oefeningen traint de ruiter zichzelf en zijn paard naar een niveau dat voor beiden prettig is.

Wat zijn de voordelen van de academische rijkunst voor u en uw paard?

- U leert te trainen in een logisch systeem van goed doordachte gymnastiserende oefeningen en ontwikkelt zich tot persoonlijke fitnessstrainer van uw paard.
- U kunt uw paard met (rijkunstige) problemen ontwikkelen naar een fijn, meewerkend rijpaard.
- U krijgt steeds meer inzicht in het ontstaan van rijkunstige problemen, leert deze te verhelpen en te voorkomen. Dankzij het heldere systeem heeft u altijd een goede basis om op terug te vallen, om van daaruit oplossingen te vinden, welk rijkunstig probleem u ook tegenkomt.
- Met academische rijkunst als 'heilgymnastiek' kunt u rugproblemen en overbelasting wegnemen en voorkomen.
- En u kunt daarnaast nog een stapje verder gaan: u kunt de talenten van dit paard tot volle bloei laten komen.
- Uw paard ontwikkelt zich fysiek, wordt soepeler en wendbaarder, sterker en buigzamer in de achterhand en laat zich makkelijk lichtvoetig verzamelen.
- Uw paard wordt mentaal sterker, zelfverzekerder en zal niet snel meer schrikken. Uw paard wordt steeds loyaler naar u toe en aanhankeler en zal geen meer verzet tonen.

Lijkt u dit wat? Begin dan met het lezen van dit document waarin de stappen van de academisch rijkunstige opleiding worden uitgelegd.

Veel leesplezier!

Marijke de Jong



Marijke de Jong van 'Paarden Begrijpen' (www.paardenbegrijpen.nl) is ridder in de academische rijkunst en organiseert in Nederland de clinics van Bent Branderup, grootmeester in de academische rijkunst.

INHOUDSOPGAVE

1. Het jonge paard voorbereiden.....	5
2. Zadelmak maken	7
3. Grondwerk	9
4. Longeren.....	11
5. Ruitermak maken.....	13
6. Inrijden	15
7. Rechtrichten.....	17
8. Schouderbinnenwaarts	19
9. Travers.....	21
10. Renvers.....	23
11. Appuyereren.....	25
12. Pirouette.....	27
13. Galopwissel.....	29
14. Piaffe.....	31
15. Passage	34
16. Levade	36
17. Terre á terre	38
18. Sprongen boven de aarde.....	40

1. Het jonge paard voorbereiden

Het leven van een paard start als veulen. Het duurt vervolgens een aantal jaren voordat we met het paard kunnen starten met de opleiding in de academische rijkunst. In de tussentijd laten we het paard opgroeien tussen andere paarden en bereiden we het jonge paard voor op het samenleven met de mens en op het leven als rijpaard.

Binnen twee uur na de geboorte leert een veulen de instinctieve vaardigheden, omdat een paard een prooidier is en moet kunnen vluchten. Het is belangrijk dat het veulen binnen deze twee uur op een positieve manier in contact komt met mensen, om zo de eerste indrukken voor altijd in zijn geheugen te prenten.



In de eerste twee weken van zijn leven ontwikkelt het jonge paard zijn zintuigen: zijn gehoor, reuk, smaak, tastzin en zijn gezichtsvermogen. Het is dus heel belangrijk om in deze weken met moeder en veulen afwisselende omgevingen op te zoeken. Een rijke leefomgeving versterkt de zintuigelijke vermogens van het jonge paard en zorgt ervoor dat hij op latere leeftijd minder snel schrikt.

Gedurende het eerste half jaar leert het veulen vooral om paard te zijn. Het is belangrijk om het veulen tussen soortgenoten te laten opgroeien. Zo leert het de paardentaal en de regels in de kudde. Ook het opgroeien met leeftijdsgenoten is belangrijk. Het paard kan dan veel met andere veulens, een- en tweejarigen spelen en dat is goed voor de ontwikkeling van botten en pezen en zijn algemene fysieke ontwikkeling.



Training van het jonge paard

Het is van belang dat het jonge paard rustig en vriendelijk in de omgang met mensen wordt en dat het goede manieren ontwikkelt en de omgangsregels respecteert. Het is aan te raden om via training (grondwerk, bodywork, schrik & obstakeltraining, trailertraining) het jonge paard het volgende te leren:

- Het paard moet allereerst leren een halster te dragen, zich aan het halster te laten leiden en aan het halster vast te staan. Via het leiden aan het halster kunt u op een vriendelijke manier duidelijk uw leiderschap neerzetten.



- Het paard moet leren zich overal aan te laten raken. Dit is vooral handig in noodgevallen als de dierenarts het paard moet onderzoeken. Ook moet het paard leren zijn hoeven braaf op te tillen en geduldig stil te staan tijdens het poetsen.



- Het is aan te raden om uw paard aan allerlei "enge" dingen te laten wennen zoals paraplu's, de vliegenspray, de spuitplaats, een kruiwagen, de tractor en andere vreemde obstakels. Dit is belangrijk om stress en gevaarlijke situaties in het verkeer, op concours of elders te voorkomen.



- Het is handig uw paard vertrouwt te maken met de vliegenspray. Waarschijnlijk zal het paard de eerste keer weglopen als u met de vliegenspray gaat spuiten. Blijf sprayen en loop net zolang mee, totdat het paard stopt met lopen. Stop dan ook meteen met de vliegenspray. Beloon het paard en daarna kunt u moeiteloos de vliegenspray hanteren.
- U kunt het paard leren om zijn voeten goed neer te zetten door hem over balken te laten lopen, over een plank, zeil of door een plas te laten lopen. Dit is goed voor de coördinatie en bewustwording in de benen.
- Verder is het belangrijk de tijd te nemen het paard te leren rustig op de trailer te gaan en ontspannen te blijven staan.

Als het paard rond de drie jaar is, wordt het paard zadelmak gemaakt. Hierover in het volgende hoofdstuk meer.

2. Zadelmak maken

Het is verstandig om het paard stapsgewijs voor te bereiden op het dragen van een zadel en een ruiter. In het wild bespringen katachtigen het paard van bovenaf, precies daar waar het zadel komt te liggen en de ruiter komt te zitten.

Via de volgende stappen kunt u ervoor zorgen dat het zadelmak maken in alle rust en kalme verloopt en dat paniek- en vluchtreacties bij het paard zoveel mogelijk voorkomen worden.

Stap 1. Loswerken



Deze stap zorgt ervoor dat het paard u als leider ziet. Daardoor let het paard goed op, voelt hij zich veilig en ontspannen en loopt hij niet over u heen. Dat zijn de ideale omstandigheden om het paard zadelmak te maken. Loswerken is het in vrijheid werken met een loslopend paard in een afgesloten ruimte van 15 bij 15 meter. Door middel van lichaamstaal krijgt u controle over de richting en het tempo van het paard, waarbij het paard u tot slot uit vrije wil volgt.

Stap 2: Bodywork



Vervolgens raakt u het paard aan over zijn hele lijf om zijn lichaamsbewustzijn te vergroten. Raak met uw handen tegelijk de rug en de buik aan. Zo zal hij straks niet overgevoelig zijn op de aanraking van de singel en het zadel.

Stap 3: Singelvoorbereiding



Met een sjaal geeft u vervolgens druk op de plek waar zadel en singel komen te liggen. Mocht het paard onrustig worden en gaan lopen: blijf druk geven, adem uit, stel hem gerust met een lage rustige stem, totdat het paard stilstaat en laat dan de druk los. Herhaal dit vervolgens een aantal keren. Dit zorgt ervoor dat het paard stil zal blijven staan op het moment dat hij druk voelt en dus er niet weg loopt. Laat ook een singel eens tegen zijn benen bungelen, zodat het paard daar ook niet meer van schrikt.

Stap 4: Zadeldek



Laat het paard aan een zadeldek snuffelen en benader het paard vervolgens met dit dekje aan weerskanten van zijn lijf. Laat het vervolgens via zijn hals op zijn rug glijden.

Stap 5: Bare-back-pad



Daarna legt u een bare-back-pad op. Gooi de singel niet over de rug van het paard, maar laat deze behoedzaam zakken aan de rechterkant. Op het moment dat het paard uitademt, singelt u gaatje voor gaatje aan. Vervolgens gaat u met het paard weer loswerken, zodat hij eventuele spanning via beweging kan laten afvloeien.

Stap 6: Zadel



Dan wordt een zadel opgelegd zonder stijgbeugels. Dank zij de rustige voorbereiding accepteert het paard het zadel en de singel vaak zonder problemen.

Stap 7: Stijgbeugels



Tot slot worden de stijgbeugels aan het zadel gehangen, waarna u weer gaat loswerken. Met dat het paard gaat draven klapperen deze tegen zijn lijf. Hierop kan het paard een instinctieve reactie laten zien, maar het vlucht- of vechtgedrag dooft snel uit als het paard ervaart dat het hem geen pijn doet.

Stap 8: Bit mak

Naast het zadelmak maken moet het paard ook "bit-mak" gemaakt worden. Door het paard een aantal keren het bit in zijn mond te laten nemen tezamen met een brokje kan het paard hier vast aan wennen. Doe eerst het bit een aantal keer in en uit en weer in en weer uit. Als het paard het bit zonder moeite aanneemt, kan het gedurende een trainingssessie in zijn mond blijven.

Als het paard zadel- en bitmak is, is het tijd om het paard goed voor te bereiden op het dragen van een ruiter. Dit geschiedt via het werk aan de hand en het longeren. Daarover in de volgende hoofdstukken meer.

3. Grondwerk

Grondwerk zorgt ervoor dat het paard gehoorzaam en gemotiveerd met de ruiter meewerkt. Het paard leert om te luisteren naar de hulpen en ontwikkelt de juiste spieren. Zo wordt het paard voorbereid op het longeren en het rijden. Het grondwerk wordt gedaan met een kaptoom en een werklijn. De lijn wordt aan de middelste ring van de kaptoom bevestigd. Het jonge paard is zo optimaal te controleren, zonder dat het in de mond gestoord wordt.

1. Leiden



Het paard moet u als leider volgen. U loopt schuin voor het paard en het paard volgt op basis van respect en vertrouwen. Als uw paard niet meeloopt of u juist inhaalt, loop dan 180 graden de andere kant op. Als uw paard opdringerig is kunt u ruimte maken door het uiteinde van uw lijn als het ware als een staart te gebruiken en daarmee heen en weer te zwiepen.

2. Halt



Als u stopt, moet het paard direct dezelfde beweging uitvoeren en halt houden. Deze oefening voert u uiteindelijk met de rug naar het paard toe uit. Als uw paard niet meteen stopt, is het aan te raden deze oefening met uw gezicht naar het paard toe te doen waarbij u 2 of 3 meter afstand houdt. Dan richt u uzelf op en doet u uw handen omhoog.

3. Achterwaarts



U zet druk op de neus en op de boeg en vraagt het paard achteruit te gaan. Wijkt het paard voor de druk, dan laat u de druk los en belooft u het paard. Het doel is uiteindelijk druk te geven zonder aanraking en dat het paard op basis van uw energie achterwaarts gaat. Deze oefening is goed voor de dominantieverhouding: een in rang lager individu wijkt altijd voor een hoger in rang staand individu.

4. Voorwaarts neerwaarts



In de natuur heeft een hoge oprichting van hoofd en hals met psychische opwindning te maken, terwijl een voorwaarts, neerwaarts gehouden hoofd bij ontspannen paarden te zien is. In deze houding kan het paard ook geen adrenaline aanmaken. Vraag het paard te wijken voor druk achter de oren. Als het paard zijn hoofd laat zakken, haalt u de druk weg en belooft u het paard.

5. Stelling



Stelling is de buiging van het hoofd/halsgebied naar links of rechts. U vraagt beetje bij beetje stelling, waarbij het paard stil moet blijven staan. Als het paard de stelling in losgelatenheid aanneemt, laat u zelf de druk los. U ziet daarbij dat de buiging doorwerkt in de gehele wervelkolom en de heup iets naar voren komt.

6. Buiging



Elk paard heeft van nature een soepele en minder soepele kant, doordat de spieren aan één kant minder lang zijn. Om het paard aan beide kanten gelijk te ontwikkelen, vraagt u het paard om in stap op een volte te lopen, zowel linksom als rechtsom. U vraagt daarbij stelling, waardoor de spieren aan de buitenzijde zich verlengen en aan de binnenzijde aanspannen. U vraagt tegelijkertijd het hoofd voorwaarts neerwaarts zodat de rugspieren ontspannen en de buikspieren aanspannen.

7. Ondertreden



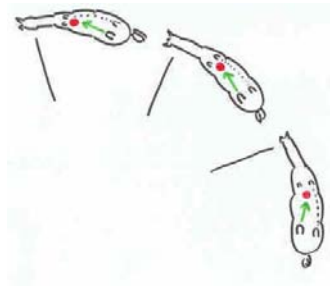
Doordat het paard van nature ongelijk ontwikkeld is, gebruikt het altijd één achterbeen het liefst als stuwend been en het andere als dragend been. Als het paard zich in de lengte naar beide kanten goed laat inbuigen, gaat het paard hierbij steeds zijn binnenachterbeen als dragend been gebruiken. Zo leert het paard met elk binnenachterbeen onder het zwaartepunt te treden, wat zo belangrijk is voor het dragen van de ruiter.

Het paard heeft nu geleerd voorwaarts neerwaarts te lopen, in de lengte te buigen en met zijn binnenachterbeen onder de massa te treden, zodat met het longeren aangevangen kan worden.

Hierover in het volgende hoofdstuk meer.



4. Longeren

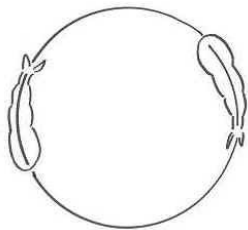


Het loont zich om veel tijd te besteden aan longeren, voordat met inrijden wordt begonnen. Wie maanden extra de tijd neemt, wint dat aan het eind van de opleiding terug in jaren. Als een ruwe diamant, die eerst geslepen moet worden, wordt het jonge paard eerst aan de longe gegymnastiseerd. In die tijd kan het paard conditie opbouwen, spieren ontwikkelen en in alle drie de gangen balans vinden.

DRIE ELEMENTEN

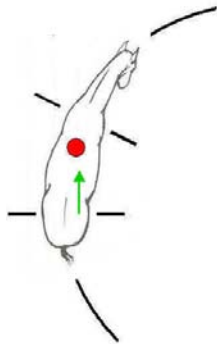
Op beide zijdes wordt het paard gevraagd in de juiste lengtebuiging te lopen, waarbij het zijn binnenachterbeen onder de massa plaatst, zijn rug loslaat en voorwaarts neerwaarts gaat lopen. Als het paard deze drie elementen geleerd heeft aan de longe, is een grote stap in de opleiding gemaakt.

1. Lengtebuiging



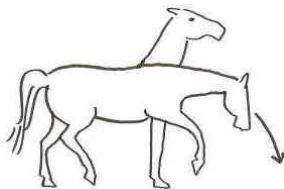
Het paard moet op de volte gelijkmatig in zijn wervelkolom buigen. Als het paard de juiste lengtebuiging heeft, loopt het paard de volte perfect rond.

2. Ondertreden



Bij een correcte buiging van het lichaam, komt de binnenheup van het paard naar voren, zodat het binnenbeen naar het zwaartepunt toe grijpt en ondertreedt.

3. Voorwaarts neerwaarts



Als het paard in de lengte buigt, laat het zijn rug los, zodat het paard zijn hals ontspannen voorwaarts neerwaarts laat zakken.

Als al deze elementen in orde zijn, dan loopt het paard in balans en in een correcte en ontspannen zelfhouding. Bijzetteugels zijn daarom niet nodig.

DE HULPEN

Kaptoom



Het jonge paard wordt aan de kaptoom gelongeerd aan een enkele longe. Het paard wordt niet aan het bit gelongeerd, omdat het paard daarmee het hoofd kan gaan kantelen. Ook geeft dit teveel werking in de jonge mond.

Longe

Via de longe vraagt u stelling door halve ophoudingen te maken met uw hand. Door de longe laag te houden nodigt u het paard uit om voorwaarts neerwaarts te zakken. Het hoog houden van de longe heeft een remmende werking.

Zweep

Door gelijktijdig stelling te vragen met de longe en te drijven met de zweep op het moment dat het binnenachterbeen grijpt, wordt de lengtebuiging gestimuleerd. Door naar de schouder te wijzen, voorkomt u dat het paard naar binnen valt.

Lichaamstaal

Via lichaamstaal kunt u het paard sneller of langzamer laten lopen. Door u bijvoorbeeld op te richten wordt het paard actiever. Door u juist kleiner te maken en daarbij uit te ademen gaat het paard langzamer.

Stem

De stem wordt gebruikt ter beloning ("BRAAF") en om het paard te conditioneren op commando's als "STAP", "DRRRRRRRRAF", "'GA-LOP'" en "HA-ALT'". Als het paard de stemcommando's begrijpt, is het later makkelijker om de ruiters hulpen aan te leren.



De combinatie longe hoog, zweep laag, binnenschouder naar het paard toe en een stemcommando (bv. "'Ha-alt'"), zorgt ervoor dat het paard langzamer gaat.



De combinatie longe laag, zweep hoog, binnenschouder geopend en een stemcommando (bv. "Stap"), zorgt ervoor dat het paard versneld.

Aan de longe leert het paard de volgende oefeningen:

- Overgangen zoals stap-draf, draf-galop
- Tempowisselingen
- Halt
- Niet progressieve overgangen, zoals halt-draf, galop-stap
- Door de volte (door een S) van hand veranderen

Longeer regelmatig met het zadel op. Als het paard al deze oefeningen beheerst en conditie en bespiering heeft gekregen, kan met het ruitermak maken en inrijden begonnen worden.

5. Ruitermak maken

Via de stappen beschreven in hoofdstuk 1 t/m 4 heeft het paard geleerd om gehoorzaam met de ruiter mee te werken en heeft het paard spieren en balans kunnen ontwikkelen. Het paard is nu sterk genoeg om de ruiter te kunnen dragen.

Door de uitvoerige voorbereiding is het nog maar een kleine stap om het paard aan het ruitergewicht te laten wennen. Het ruitermak maken bestaat uit een aantal stappen, waarbij pas een volgende stap gezet wordt als het paard volledig op zijn gemak en ontspannen is met de voorgaande stap.



Stap 1: Leunen op de rug

De eerste stap bestaat uit het laten wennen van het paard aan druk op zijn rug. De ruiter springt eerst een paar keer op en neer naast het paard waarbij de ruiter met zijn handen op de paardenrug leunt. Als het paard rustig blijft staan, krijgt de ruiter een "pootje" om op de paardenrug te komen.



Stap 2: Hangen op een stilstaand paard

De tweede stap is het hangen op het paard. Het paard is gezadeld met een "bare-back-pad". Dit is zacht voor de ruiter en mocht het paard een keer schrikken, dan glijdt de ruiter er zo af. Tijdens het hangen wordt het paard aangeraakt over zijn hele lijf om hem minder gevoelig te maken op een onverwachte aanraking.



Stap 3: Hangen terwijl het paard beweegt

Voor het paard is het een hele verandering om gewicht te dragen. Door korte stukjes met het paard aan de hand te lopen zal het paard steeds gemakkelijker gaan bewegen. De ruiter beweegt zijn armen en benen zodat het paard aan onverwachte bewegingen leert wennen.



Stap 4: Zitten op een stilstaand paard

Dan slaat de ruiter zijn been in alle rust over het paard heen en gaat voorovergebogen zitten. Zo wordt de rug van het paard niet onmiddellijk zwaar belast en de ruiter kan zich er gemakkelijk af kan laten glijden als het paard onrustig wordt.



Stap 5: Rechtop zitten

Als de vorige stap goed gaat, kan de ruiter geleidelijk aan meer rechtop gaan zitten. Het paard wordt regelmatig beloond, ook met iets lekkers. Daardoor gaat het paard kauwen en ontspant hij zijn kaken waardoor hij in zijn hele lijf ontspant.



Stap 6: Zitten terwijl het paard beweegt

De volgende dag of enkele dagen later wordt het paard gevraagd om in beweging te komen. De ruiter zit in de verlichte zit om de rug te ontlasten. Om de hals van het paard hangt een koord waar de ruiter zich aan vast kan houden zonder het paard aan het hoofd te storen.



Stap 7: Het zadel op

Het paard is al zadelmak gemaakt (deel 2 uit deze serie) dus dat is niet nieuw meer voor het paard. Tussen alle stappen laten we het paard regelmatig even bewegen zonder ruitergewicht, zodat hij eventuele spanning af kan laten vloeien.



Stap 8: De ruiter dragen

Via het grondwerk (deel 3 uit deze serie) heeft het paard al geleerd om met zijn binnenachterbeen onder de massa te treden, wat hem nu helpt om de ruiter te dragen en in balans te blijven. Het paard wordt via het lopen met lengtebuiging voorbereid op stap 9, waarbij hij meer op eigen benen op de cirkel moet lopen.



Stap 9: Aan de longe

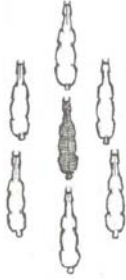
Aan de longe zit de ruiter op het paard en degene die longeert geeft de hulpen en bepaalt het tempo. Het enige wat de ruiter doet is wat gymnastiek (armen zwaaien, benen heffen e.d.), zodat het paard leert om niet van de ruiter te schrikken.



Stap 10: Inrijden

Zodra het paard de ruiter volledig accepteert en volledig vertrouwt is met het gewicht op zijn rug, is het paard ruitermak. Nu kan het inrijden beginnen, waarbij het paard de zit-, been- en teugelhulpen leert en los van de longe leert lopen. Daarover in het volgende hoofdstuk meer.

6. Inrijden



Van nature is het paard gewend om in een kudde te lopen. De leidende merrie loopt voorop en bepaald de richting van de hele groep. De hengst loopt achterin en bepaald het tempo. Verder reageert het paard op de paarden die links en rechts van hem lopen. Heel simplistisch gesteld: het paard blijft altijd achter de merrie, vòòr de hengst, tussen de andere paarden en loopt daarbij vol vertrouwen in het midden van de kudde. Het paard is gewend aan het reageren op anderen, dus daarom laat een paard zich goed berijden en bijvoorbeeld een solitair levend dier als een eland niet.

Kudde van hulpen

Bij het rijden moet de ruiter de rol van de omringende paarden overnemen: de leidersrol van de merrie om richting aan te geven, de drijvende rol van de hengst om het tempo te bepalen. De rol van de paarden links- en rechtsvoor neemt de ruiter over via de teugels en de ruiter begeleidt daarmee de schouders van het paard. De paarden links- en rechtsachter zijn de ruiterbenen die de beide achterbenen van het paard begeleiden. Bij het inrijden wordt het paard geleerd om zich als het ware te gedragen in een kudde van zit-, been- en teugelhulpen.

Overnemen van hulpen van de longeur

De longeur heeft via hulpen vanaf de grond het paard geleerd om overgangen en tempowisselingen te maken. De ruiter gaat deze hulpen overnemen door zit-, been- en teugelhulpen te geven. Een paard leert een nieuwe hulp als volgt: Het paard heeft bijvoorbeeld geleerd om voorwaarts te gaan op het omhoog gaan van de zweefhand. De longeur geeft deze bekende hulp en de ruiter geeft dan de nieuwe hulp: de kuitdruk. Bij consequent volhouden gaat het paard verband leggen tussen beide hulpen en gaat het paard uiteindelijk ook alleen op de kuitdruk, dus zonder hulp van de longeur, voorwaarts. In eerste instantie wordt de teugel aan de kaptoom bevestigd om het paard niet in de mond te storen bij het aanleren van de teugelhulpen.

Stap 1: Op de volte



Via het been, de teugels en de zit laat de ruiter in samenwerking met de longeur het paard wennen aan drijvende en remmende hulpen van de ruiter.

Stap 2: Volte vergroten



Door de volte te vergroten leert het paard de binnenteugel en het binnenbeen van de ruiter begrijpen.

Stap 3: Volte verkleinen



Vervolgens worden de buitenteugel en het buitenbeen begrijpelijk gemaakt door de volte te verkleinen.

Stap 4: Door de volte van hand veranderen



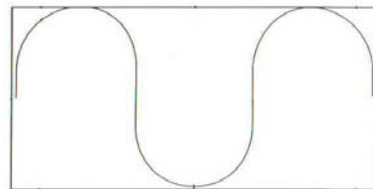
Laat het paard zich met de buitenhulpen naar een kleinere volte leiden, dan kan het paard gevraagd worden om van hand te veranderen door de volte heen.

Stap 5: Door de hele rijbaan rijden



Door de volte veel te vergroten kan het paard door de gehele baan worden gereden. Als het paard dat moeilijk vindt of het niet lang vol kan houden, wordt tussendoor steeds weer een volte gereden.

Stap 6: Slangenvolte



Heel belangrijk is de slangenvolte om het paard buigzaam en gehoorzaam aan de hulpen te maken.

Stap 7: Longe afnemen



De longeur geeft op het laatst geen enkele hulp meer ter ondersteuning, zodat de longe afgenomen kan worden. De ruiter herhaalt stap 1 t/m 6 waarbij de longeur in eerste instantie mee loopt met de oefeningen en geleidelijk aan afstand gaat nemen.

Bij één van de volgende trainingen wordt een bit toegevoegd (een kandare in de academische rijkunst). Het paard wordt dan met twee teugels gereden: één teugel aan de kaptoom en één (in eerste instantie doorhangende) teugel aan het bit. Zo kan het paard geleidelijk aan wennen aan het bit met het gewicht van de teugel eraan. Als het paard zich laat leiden door de ruiterhulpen kan met de rijkunstige opleiding aangevangen worden.

7. Rechtrichten

Het paard wordt tijdens zijn rijkunstige opleiding via logisch opvolgende gymnastiserende dressuuroefeningen steeds sterker gemaakt. Het rechtrichten loopt als een rode draad door deze opleiding.

Natuurlijke scheefheid

Net als de mens is elk paard links- of rechtshandig. Elk paard is van nature scheef en buigt daardoor makkelijk naar de ene kant en moeilijk naar de andere kant. Het paard heeft een holle en bolle kant en loopt met de voorhand niet correct voor de achterhand. Het ene achterbeen is vaak meer stuwend en het andere meer dragend. Als de ruiter deze scheefheden niet corrigeert kan dat tot problemen bij het paard leiden.



rechtsgebogen paard

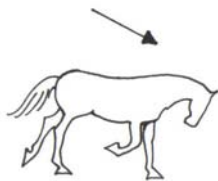
Holle kant: korte, stijve, sterke spieren



linksgebogen paard

Bolle kant: lange, soepele, slappe spieren

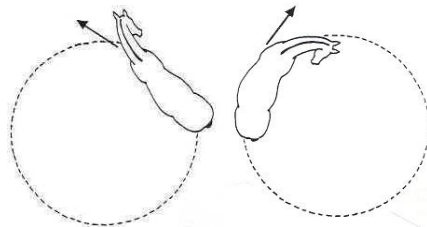
Natuurlijk evenwicht



Alle paarden dragen van nature $3/5^{\circ}$ van het gewicht op de voorhand en $2/5^{\circ}$ op de achterhand. Dit evenwicht is makkelijk bij het grazen, want het zorgt voor een automatisch voortbewegen. Beide voorbenen dragen echter niet allebei evenveel gewicht door het verschil in draag- en stuwkracht van de achterbenen. Het dragende achterbeen is soepeler en treedt makkelijk

onder. Het stuwende achterbeen is steiler en stugger en kan krachtig afzetten. Hierdoor krijgt het ene voorbeen meer gewicht te dragen dan het andere voorbeen en met extra ruitergewicht kan dat voor overbelasting zorgen.

Gevolgen op de volte



Op de schouder

Over de schouder

Een paard dat niet gecorrigeerd wordt op de natuurlijke scheefheid en het natuurlijk evenwicht, valt tijdens het rijden vaak op de binnenschouder of over de buitenschouder.

Gevolgen op de rechte lijn



Het paard loopt van nature met zijn voorhand enigszins scheef geplaatst t.o.v. de achterhand. Als het paard niet rechtgericht langs een wand gereden wordt, wordt dit aspect nog versterkt, omdat de schouders van een paard smaller zijn dan de heupen van het paard.

Symptomen:

- ongelijke aanleuning
- niet nageeflijk zijn
- het 'vastpakken' van het bit
- het zwaar op de hand zijn
- het hoofd kantelen
- schudden met het hoofd
- tandenknarsen
- niet willen halsstrekken
- verkeerd of overkruist galopperen
- telgang in stap of galop
- niet vierkant halt houden
- scheef achterwaarts gaan
- een oefening wel op de ene kant op kunnen uitvoeren en niet op de andere hand
- kijkerigheid
- versnellen, loperig
- dribbelen
- flegmatiek
- de ruiter niet laten doorzitten
- weinig schoudevrijheid
- taktfouten / teugelkreupel
- onregelmatigheid / kreupelheid
- staken
- bokken, steigeren.

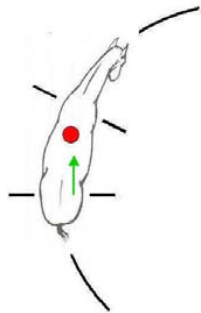
Rechtrichtende buigingsarbeid

Om de gevolgen en symptomen te voorkomen wordt het paard rechtgericht. Het rechtrichten bestaat uit rechtrichtende buigingsoefeningen om het paard op beide zijdes even buigzaam en soepel te maken en beide achterbenen even buigzaam te maken. Rechtrichtende buigingsarbeid bestaat uit diverse oefeningen zoals voltes, slangenvoltes, schoudevoor, schouderbinnenwaarts, travers, renvers en appuyeren.

De oefeningen schouderbinnenwaarts en travers zijn de hoekstenen van het rechtrichten. De schouderbinnenwaarts activeert het binnenachterbeen tot dragen en de travers ook het buitenachterbeen. Beide oefeningen vragen een correcte lengtebuiging, waarbij het binnen- of buitenbeen onder de massa treedt om gewicht over te nemen.

Van de natuurlijke scheefheid naar een rechtgericht paard

De natuurlijke scheefheid is een spiertechnische kwestie, dat door training van de spieren gecorrigeerd kan worden. Een rechtgericht paard:



- kan gelijkmatig naar links en naar rechts inbuigen in zijn lijf;
- kan alle oefeningen zowel linksom als rechtsom uitvoeren;
- kan met zijn achterbenen gelijkmatig stuwen en dragen;
- is voorbereid voor de verzameling.

Van het natuurlijke evenwicht naar een rijkunstig evenwicht

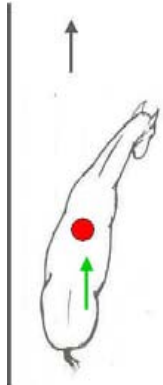


Alleen een rechtgericht paard laat zich verzamelen en oprichten. Het doel van de academische rijkunst is het volledig ontwikkelen van de draagkracht van de achterhand om de voorbenen te ontlasten en de ruiter goed te kunnen dragen. Uiteindelijk moet het paard 3/5^e deel van zijn gewicht met zijn achterhand gaan dragen om zo tot een rijkunstig evenwicht te komen. De rechtrichtende buigingsarbeid legt de basis om dit doel te kunnen verwezenlijken.

8. Schouderbinnenwaarts

In de academische rijkunst wordt het paard via logisch opeenvolgende gymnastiserende oefeningen steeds sterker gemaakt. Daarbij is de oefening schouderbinnenwaarts een belangrijke oefening die het paard moet leren.

Definitie



Bij de schouderbinnenwaarts loopt het paard in een voorwaarts, zijwaartse beweging, waarbij het lichaam van nek tot staart in de lengte gebogen is. Schouderbinnenwaarts is een zijgang op twee hoefslagen en drie of vier hoefsporen.

- In de wedstrijd sport wordt schouderbinnenwaarts op drie sporen uitgevoerd. Het binnenvoorbeen loopt op een spoor, het binnenachterbeen en het buitenvoorbeen lopen samen op een spoor en het buitenachterbeen loopt op een spoor.
- In de klassieke rijkunst wordt de schouderbinnenwaarts ook op vier sporen uitgevoerd. Daarbij loopt de achterhand op de hoefslag en de voorhand op de binnenhoefslag.
3 sporen 4 sporen.

Geschiedenis



L'Epaule en dedans.

De schouderbinnenwaarts werd door de Hertog van Newcastle (1658) uitgevonden en werd destijds op de volte gereden. De grootste meester aller tijden François Robichon de la Guérinière (1733) bracht de oefening ("L'Epaule en dedans" in het Frans) op de rechte lijn. Andere grootmeesters in de geschiedenis betitelden de oefening als "hoeksteen" van de dressuur, "steunpilaar" van de rijkunst, "moeder" van alle oefeningen en zelfs de "aspirine" van de rijkunst, omdat de oefening alle rijkunstige problemen op zou kunnen lossen.

Doel



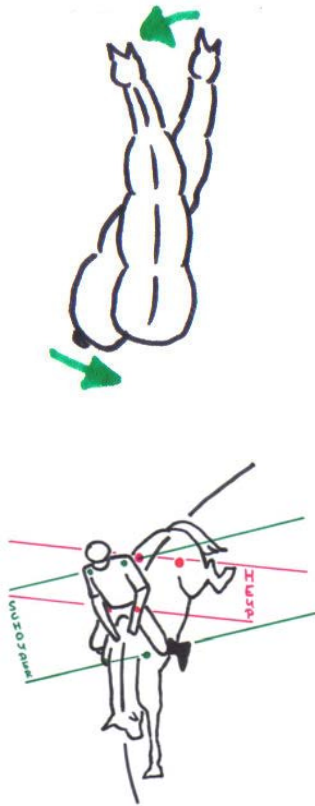
Het doel van de schouderbinnenwaarts is het paard te leren om met zijn binnenachterbeen onder zijn zwaartepunt te treden. Het grote voordeel ligt in het vermeerderd buigen van het binnenachterbeen en de daardoor vrijere beweging van de buitenschouder, omdat deze door het binnenachterbeen ondersteund wordt. Door het rekken van de buitenste rugspieren vergroot de aanleuningsbereidheid aan de buitenteugel. De schouderbinnenwaarts is vooral van grote waarde omdat het tegengas geeft aan de natuurlijke scheefheid en de oefening het paard linksom en rechtsom even soepel maakt.

Het aanleren van de oefening



Alle zijgangen worden in de academische rijkunst allereerst aan de hand geleerd. Daardoor leert het paard zonder ruitergewicht in deze zijdelingse bewegingsvorm voort te bewegen en balans te vinden. Later zal het paard onder het ruitergewicht de oefening veel makkelijker aanleren en uitvoeren. In eerste instantie zijn een paar passen voldoende en pas als hij sterker wordt kan een hele lange zijde gevraagd worden.

De ruitershulpen



De ruiter begeleidt het paard in de schouderbinnenwaarts voornamelijk via het binnenbeen en de buitenteugel, de zogenaamde “versale” hulpen.

- De buitenteugel is tegen de hals en leidt de schouders naar binnen.
- Het binnenbeen van de ruiter ligt op de singel, zorgt voor de buiging en drijft op het moment dat het binnenachterbeen in de lucht is om dit been onder de massa te brengen.
- Verder is de binnenteugel van de hals en deze teugel onderhoudt de stelling. Het buitenbeen ligt achter de singel, onderhoudt de lengtebuiging en voorkomt het uitzwaaien van de achterhand.
- De ruiter belast zijn binnenzitbeenknobbel om zo de buitenste, gestrekte rugspieren te ontlasten.
- De binnenzitbeenknobbel is als een wijsvinger die op de bodem wijst, waar het binnenachterbeen naar toe moet grijpen.
- Het centrum en zwaartepunt van de ruiter dat diep in zijn buik ligt, wijst als een compas rechtuit zodat het paard niet afwendt.
- De ruiter houdt verder zijn schouders parallel aan die van het paard en zijn heupen parallel aan de heupen van het paard.

Variaties

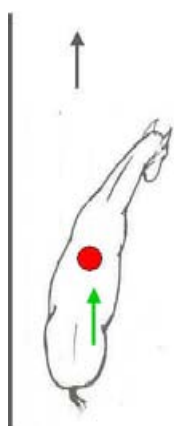
- De schouderbinnenwaarts kan op de hoefslag gereden worden maar ook op de volte.
- Om te testen of het paard goed aan de buitenteugel is en niet over de buitenschouder valt kan halverwege de lange zijde een kleine volte gereden worden.
- Door in elke hoek van de rijbaan schouderbinnenwaarts te rijden wordt het afsnijden van de hoeken voorkomen.
- De oefening kan in stap, draf en tenslotte ook in galop geoefend worden. Schouderbinnenwaarts is van bijzondere waarde voor het rechtrichten in galop.
- Als voorbereiding op de oefening kan een kleine volte gereden worden of een hoek doorgereden worden, zodat het paard de benodigde lengtebuiging voor de oefening verkrijgt.
- De oefening kan beëindigd worden door een volte in te rijden of de voorhand terug te brengen voor de achterhand.

9. Travers

De travers is de tweede belangrijke hoeksteen in de academische rijkunst.

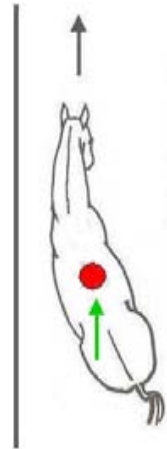
Definitie

De travers is een oefening op twee hoefslagen en drie of vier hoefsporen. De voorhand gaat rechthoekig en de achterhand is naar binnengesteld. Daarbij is het paard van nek tot staart in de lengte gebogen is en het buitenachterbeen treedt onder het zwaartepunt.



Schouderbinnenwaarts en travers zijn nauw aan elkaar verwante oefeningen die elkaar goed aanvullen:

- In de schouderbinnenwaarts treedt het binnenachterbeen onder het zwaartepunt en in de travers juist het buitenachterbeen.
- In schouderbinnenwaarts zijn de schouders naar binnen gericht en in de travers is juist de achterhand naar binnen gericht. (In het buitenland zijn de benamingen duidelijker: "Schulterherein" en "Kruppeherein" cq "Shoulder-in" en "Quarter-in".)
- In schouderbinnenwaarts treden de binnenbenen voor de buitenbenen langs, in travers treden de buitenbenen voor de binnenbenen langs.
- In de travers is het paard gesteld in de richting waar het naar toe gaat, dit in tegenstelling tot de schouderbinnenwaarts.



Doel



Het doel van de travers is het paard te leren om met zijn buitenachterbeen onder zijn zwaartepunt te treden. Het grote voordeel ligt in het vermeerderd buigen van dit buitenachterbeen. De travers animeert het buitenachterbeen tot dragen en zorgt ervoor dat de binnenschouder meer schoudervrijheid krijgt. De oefening bevordert de lengtebuiging en leidt tot een verbeterde coördinatie van de ledematen.

De travers is verder een goede voorbereiding op de pirouette, het appuyement en de galopwissel:

- Als de travers op een steeds kleinere volte gereden wordt, dan ontstaat een pirouette.
- Als de travers op de diagonaal gereden wordt, ontstaat het appuyement.
- Als het paard in galop van links travers naar rechts travers gesteld wordt, ontstaat de galopwissel.

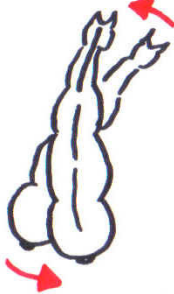
Het aanleren van de oefening



De travers kan alleen ontstaan uit een perfect uitgevoerde schouderbinnenwaarts. Dus deze oefening moet eerst bevestigd zijn, voordat met de travers aangevangen kan worden. De travers wordt allereerst aan de hand geleerd, daarna rijdend.

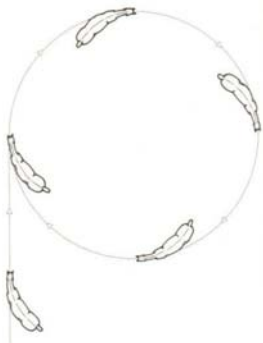
Als voorbereiding op de oefening kan een kleine volte gevraagd worden, zodat het paard de benodigde lengtebuiging voor de oefening verkrijgt. In eerste instantie zijn een paar passen in stap voldoende en pas als het paard sterker wordt kan een hele lange zijde gevraagd worden.

De ruiters hulpen



1. De ruiter begeleidt het paard in de travers voornamelijk via het buitenbeen en de binnenteugel, de zogenaamde "traversale" hulpen.
2. De binnenteugel is tegen de hals en houdt de schouders op de hoefslag. Verder onderhoudt de binnenteugel de stelling in de hals en de nageeflijkheid.
3. Het buitenbeen van de ruiter ligt achter de singel en drijft op het moment dat het buitenachterbeen in de lucht is om dit achterbeen onder het zwaartepunt te brengen.
4. Het binnenbeen ligt op de singel en onderhoudt de lengtebuiging.
5. De buitenteugel bepaalt de mate van inbuiging.
6. De ruiter belast zijn binnenzitbeenknobbel om zo de buitenste, gestrekte rugspieren te ontlasten.
7. Het zwaartepunt dat diep in de buik van de ruiter ligt gaat richting het binnenvoorbeen.
8. De ruiter houdt verder zijn schouders parallel aan die van het paard en zijn heupen parallel aan de heupen van het paard.

Variaties



- De oefening kan in stap, draf en tenslotte ook in galop geoefend worden.
- De travers kan op de hoefslag gereden worden maar ook in wendingen en op de volte.
- Op de volte kan de verzameling van het paard verbeterd worden, omdat de achterbenen een kortere afstand afleggen en daardoor zwaarder belast worden.
- Een vloeiende overgang van schouderbinnenwaarts naar travers verbetert de coordinatie en soepelheid van het paard en de gehoorzaamheid aan de hulpen.

Geschiedenis



De travers wordt al genoemd door Salomon de la Broue (1600) en François Robichon de la Guérinière (1733). Beide heren plaatsen kanttekeningen bij de travers. Guérinière stelt dat het paard met het hoofd aan de wand meer uit routine voorwaarts-zijwaarts zal lopen, dan dat het paard correct tussen hand en benen is gesteld. Haalt men de wand weg, dan zal het paard niet perfect gehoorzamen omdat het gewend is aan de steun van en aanleuning aan de wand. De la Broue heeft de zelfde mening en raad aan alleen die paarden in travers te laten lopen die te zwaar op de hand zijn. Maar dan wel zodanig dat het paard anderhalve meter van de wand af gehouden wordt. Beide heren adviseren de renvers in plaats van de travers. Daarover in het volgende hoofdstuk meer.

10. Renvers

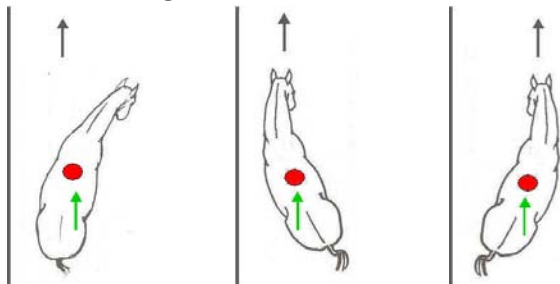


Travers

Renvers

De renvers is het spiegelbeeld van de travers en heeft precies dezelfde gymnastiserende werking als de travers. De renvers is een oefening op twee hoefslagen en drie of vier hoefsporen. Het paard kijkt in de richting waar hij heen loopt. Het paard van nek tot staart in de lengte gebogen en het buitenachterbeen treedt onder het zwaartepunt. De achterhand loopt op de hoefslag, de voorhand loopt op de tweede hoefslag. Dit in tegenstelling tot de travers, waarbij de voorhand op de hoefslag loopt en de achterhand op de tweede hoefslag.

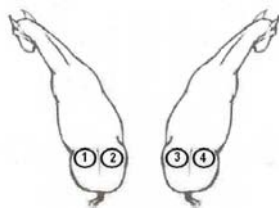
Samenhang schouderbinnenwaarts, travers en renvers



Bij schouderbinnenwaarts treedt het binnenachterbeen onder de massa, bij de travers en renvers treedt het buitenachterbeen onder de massa. Door in schouderbinnenwaarts de buiging van achter naar voren te wisselen, ontstaat de renvers. Door in travers de buiging van voor naar achteren te wisselen, ontstaat de renvers.

Vier achterbenen

Door de schouderbinnenwaarts linksom en rechtsom te rijden, wordt het paard steeds gevraagd om met het betreffende binnenachterbeen onder de massa te treden. Door de travers en renvers linksom en rechtsom te rijden, wordt het paard steeds gevraagd om met het betreffende buitenachterbeen onder te treden. Dat betekent dat het paard eigenlijk vier achterbenen heeft die door de betreffende oefeningen gegymnastiseerd worden:



- 1 Linkerachterbeen als binnenachterbeen
- 2 Rechterachterbeen als buitenachterbeen
- 3 Linkerachterbeen als buitenachterbeen
- 4 Rechterachterbeen als binnenachterbeen

Doel renvers

De renvers heeft precies dezelfde gymnastiserende werking als de travers. Bij de travers, waarbij het hoofd van het paard langs de wand loopt, kan het zijn dat het paard uit routine voorwaarts-zijwaarts zal lopen, dan dat het paard correct tussen hand en benen is gesteld. Bij de renvers heeft het paard geen steun en aanleuning aan de wand en moet het paard perfect aan de hulpen gehoorzamen en op eigen benen de oefening uitvoeren.



De renvers is van groot belang voor de contragalop en de galopwissel: Galop in renvers leidt tot de contragalop. Door een geringe renversstelling in de contragalop te rijden, wordt vermeden dat het paard ongevroegd de galop wisselt of per ongeluk overkruist springt. Als het paard in galop van renvers naar travers gesteld wordt, wordt het andere achterbeen onder de massa gevraagd en ontstaat de galopwissel.

Het aanleren van de renvers



De renvers wordt allereerst aan de hand geleerd, daarna rijdend. Als voorbereiding op de oefening vraagt de ruiter schouderbinnenwaarts van het paard. Dan vraagt de ruiter het paard van buiging te wisselen en zo ontstaat de renvers. In eerste instantie zijn een paar passen in stap voldoende en pas als het paard sterker wordt kan een hele lange zijde gevraagd worden.

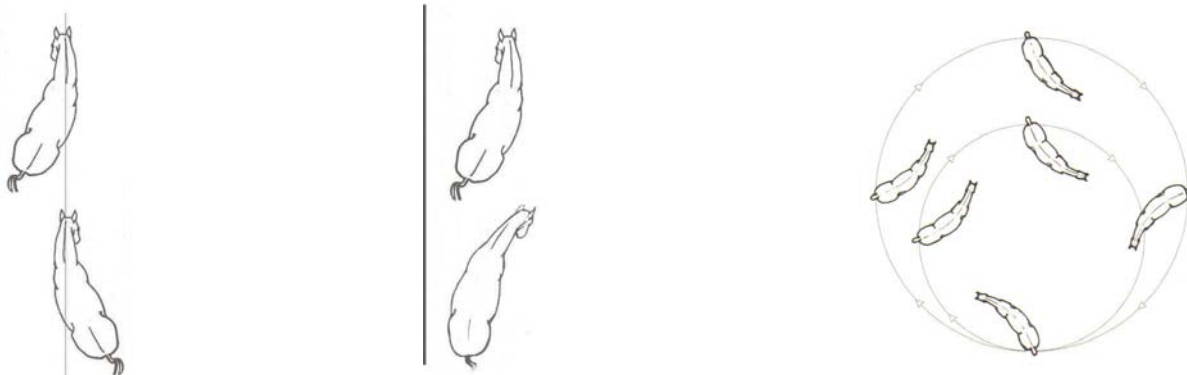
Ruiterhulpen

Voor het rijden van renvers rechtsom worden de volgende hulpen ingezet:

- Als voorbereiding op de oefening rijdt de ruiter rechtsom schouderbinnenwaarts op vier sporen. De ruiter zit in een zogenaamde "rechtszit", dwz, de ruiter belast zijn rechterzitbeenknobbel, het rechterbeen ligt op de singel en het linkerbeen achter de singel. De rechterteugel is van de hals, de linkerteugel ligt tegen de hals.
- Vervolgens gaat de ruiter van een rechtszit naar een linkszit om het paard van buiging te laten wisselen. Daarbij belast de ruiter zijn linkerzitbeenknobbel en zijn linkerbeen komt op de singel. Het rechterbeen komt achter de singel en houdt de achterhand op de hoefslag. De linkerteugel vraagt het paard in de nieuwe stelling en houdt de voorhand op de tweede hoefslag en ontspant daarna. De rechterteugel controleert de stelling en begrenst het paard aangezien de wand ontbreekt.

Variaties

De oefening kan in stap, draf en tenslotte ook in galop geoefend worden. De volgende variaties zijn mogelijk:



Het rijden van overgangen van travers naar renvers in stap en draf bereidt het paard voor op de galopwissel.

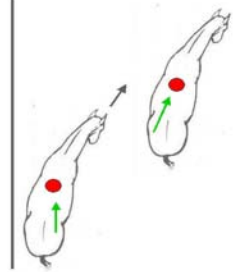
Een vloeiende overgang van schouderbinnenwaarts naar renvers verbetert de balans, coördinatie en soepelheid van het paard en de gehoorzaamheid aan de hulpen.

De renvers kan op de hoefslag gereden worden maar ook in wendingen en op de volte.

De grootmeesters van destijds reden renvers op de volte en verkleinden deze volte totdat een wending om de voorhand ontstond. Op deze manier kan de ruiter zelfs renvers galoppirouettes te rijden.

11. Appuyer en

Definitie



Bij het appuyer en beweegt het paard over de diagonaal waarbij het paard in lengtebuiging, in een voorwaarts-zijwaartse manier beweegt en kijkt in de richting waar hij heen gaat. Tijdens het appuyer en treedt het paard afwisselend met het binnen- en het buitenachterbeen onder het zwaartepunt. De buitenbenen treden voorlangs en voorbij de binnenbenen.

Het paard in beide draagmomenten:

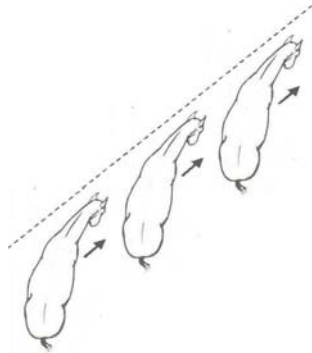


1. Het buitenachterbeen grijpt naar het zwaartepunt toe.

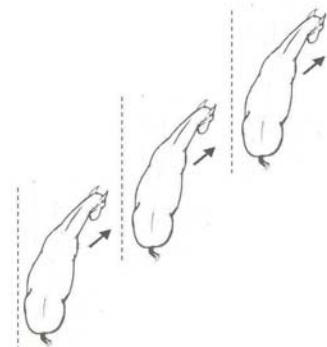


2. Het binnenachterbeen grijpt naar het zwaartepunt toe.

Samenhang schouderbinnenwaarts, travers, appuyer en



Het appuyer en is hetzelfde als het rijden van de travers, met het verschil dat de oefening niet langs de wand wordt uitgevoerd, maar op de diagonaal van de rijbaan. Dus het paard moet echt op eigen benen lopen en heeft geen steun aan de wand meer. Stelt u zich eens voor dat de wand met de hoefslag over de diagonaal loopt en rijdt langs die denkbeeldige wand travers, dan ontstaat vanzelf het appuyement.



Bij het appuyer en moeten de schouders altijd voor de achterhand uitgaan. Op elk moment tijdens het appuyer en moet het paard schouderbinnenwaarts rechthout kunnen lopen. U weet dan zeker dat het paard de juiste vorm heeft tijdens het appuyer en. Voor paarden die nog niet sterk genoeg zijn en hun balans snel verliezen is het zelfs raadzaam om het appuyer en af te wisselen met het rechthout rijden in schouderbinnenwaarts.

Het aanleren



Met appuyeren kan pas begonnen worden als het paard de oefeningen schouderbinnenwaarts en travers geleerd heeft. Het appuyeren wordt allereerst aan de hand geleerd, daarna rijdend. In eerste instantie zijn een paar passen in stap voldoende en pas als het paard sterker wordt kan een hele lange zijde gevraagd worden. Als het paard de oefening in stap kan uitvoeren, kan het appuyeren ook in draf en tenslotte ook in de verzamelde galop geoefend worden.

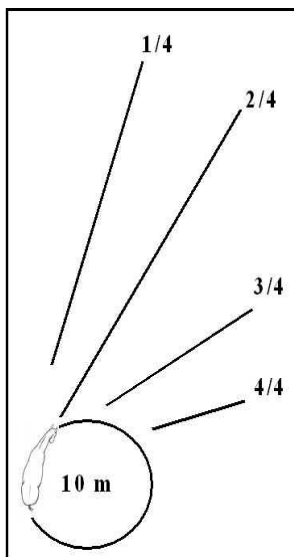
Ruiterhulpen

Als voorbereiding op de oefening rijdt de ruiter rechtsom een volte of schouderbinnenwaarts. De ruiter verplaatst vervolgens zijn zwaartepunt richting de diagonaal en vraagt het buitenbeen onder de massa. De hulpen zijn verder analoog aan die van de travers:



- De ruiter belast zijn binnenzitbeenknobbel om zo de buitenste, gestrekte rugspieren te ontlasten.
- Het zwaartepunt dat diep in de buik van de ruiter ligt gaat richting het binnenvoorbeen.
- Het binnenbeen ligt op de singel en onderhoudt de lengtebuiging.
- Het buitenbeen van de ruiter ligt achter de singel en drijft op het moment dat het buitenachterbeen in de lucht is om dit achterbeen onder het zwaartepunt te brengen.
- De binnenteugel onderhoudt de stelling in de hals en de nageeflijkheid.
- De buitenteugel bepaalt de mate van stelling.
- De ruiter houdt verder zijn schouders parallel aan die van het paard en zijn heupen parallel aan de heupen van het paard.
- De ruiter kijkt tussen de oren van het paard door in de richting waar de combinatie heen gaat.

Variaties



- Het $\frac{1}{4}$ appuyement voert naar het midden van de korte zijde en in deze oefening is het paard minder gebogen. Het paard gaat meer voorwaarts dan zijwaarts.
- Bij $\frac{1}{2}$ appuyement heeft het paard de buiging gelijk aan een volte van 10 meter. Het paard gaat net zoveel voorwaarts als zijwaarts, zodat de stuw- en draagkracht van de achterhand in gelijke mate aanwezig is.
- Bij het $\frac{3}{4}$ appuyement is het paard meer gebogen en beweegt het paard naar het midden van de lange zijde. Het paard gaat meer zijwaarts dan voorwaarts.
- Bij een heel appuyement heeft het paard de maximale buiging en gaat het paard meteen zijwaarts. Een minimum aan voorwaarts bewegen moet wel aanwezig blijven, zodat de buitenbenen steeds voor de binnenbenen langs kunnen.
- Het is aan te raden alle varianten rustig te oefenen en u niet te beperken tot één variant.

12. Pirouette

Historie



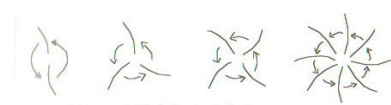
De pirouette werd in de tijd van de tweegevechten gebruikt om het paard vlot op de plaats te laten draaien. De ruiter kon zo aanvallen van achteren vermijden door face-to-face te blijven met de tegenstander. Wilde men in de strijd overleven dan was de beheersing van pirouettes noodzakelijk. In de Barokke tijd werd de rijkunst tot kunst verheven en bij de pirouette werden de vaardigheden van ruiter en paard gedemonstreerd.

Definitie

De pirouette is de kleinste vorm van een volte in travers. De achterbenen blijven in het centrum van de volte en de schouders maken een grotere circler. Zo vormt de pirouette een wending om de achterhand.



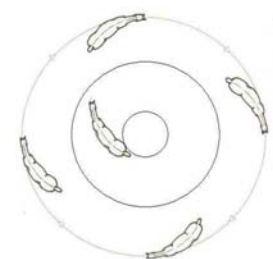
Het paard blijft in de oefening door de hele wervelkolom van nek tot staart gelijkmatig gebogen en de buiging is daarbij in de richting van de beweging. De achterbenen bewegen op een kleinere oppervlakte dan de voorhand, waardoor de achterbenen buigen en het paard zich verzamelt en opricht. De pirouette kan in stap, galop, piaf en terre à terre uitgevoerd worden. Er worden kwart, halve en hele pirouettes gereden.



De galoppirouette wordt in twee, drie, vier of acht galopsprongen uitgevoerd. De pirouette in de academische rijkunst bestaat uit acht sprongen die corresponderen met de acht geometrische richtingen van de rijbaan.

Het ontwikkelen van de galoppirouette

1. Volte verkleinen in travers



Rijdt travers op de volte en maak deze volte steeds kleiner. Bij deze oefening wordt snel duidelijk wanneer de kracht en de wil van het paard zijn grens heeft bereikt. De volte moet niet kleiner gereden worden dan dat het paard aan kan. Als het paard gecontroleerd en verzameld kan galopperen kan het gevraagd worden een volte te verkleinen in travers. Verlang van het paard slechts enkele passen, beloon het paard en vergroot de volte weer.

2. Carré in travers met kwartpirouettes

Een carré is een vierkante volte gereden op twee hoefslagen. De ruiter rijdt daarbij in travers en bij elke hoek van het vierkant maakt de ruiter een kwartpirouette (90° draai). In totaal rijdt de ruiter vier kwartpirouettes en rijdt zo een hele pirouette in fases. Oefen eerst in stap en dan in verzamelde galop.



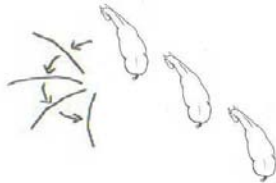
Carré

3. Keertwending in stap



Een keertwending is een 180° wending om de achterhand in stap op de hoefslag en wordt ook wel halve stappirouette genoemd. Het is belangrijk dat de ruiter het aantal passen bepaalt en niet het paard. Ook is het belangrijk dat het paard de juiste lengtebuiging behoudt.

4. Appuyer en met halve pirouette



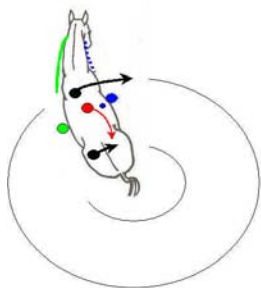
Heeft het paard in de loop van zijn africhting geleerd de appuyementen in galop op beide handen correct uit te voeren, dan zal hij steeds meer kracht ontwikkelen in de achterhand en is hij in staat om aansluitend halve pirouettes te rijden.

5. Hele pirouette

Wanneer het paard de kwart en halve pirouettes goed uitvoert kan de pirouette uitgebreid worden tot een driekwart pirouette. Uiteindelijk is het paard fysiek en geestelijk in staat om de hele pirouette van 360° moeiteloos uit te voeren.

Ruiterhulpen

De galoppirouette verlangt een exact samenwerken voorwaarts drijvende hulpen, zijwaarts leidende buitenhulpen en begrenzend binnenhulpen:



- De buitenteugel leidt de buiterschouder in de wending. De buitenteugel mag daarbij niet terugwerken en de buiging reduceren.
- Het buitenbeen van de ruiter vraagt het buitenachterbeen onder het zwaartepunt.
- Het zwaartepunt wordt naar achteren en naar binnen verschoven met het bovenlichaam, zodat het binnenachterbeen meer belast wordt en de voorhand vrijer wordt.
- De binnenzitbeenknobbel, de binnenteugel en het binnenbeen zorgen ervoor dat de lengtebuiging behouden blijft.

Indien het paard de schouders te snel wil wenden moet de binnenteugel dat verhinderen. Als de schouders te langzaam meekomen, moet de buitenteugel duidelijker de schouders naar binnen leiden. Bij onvoldoende buiging in de achterhand, moet het buitenbeen van de ruiter het buitenachterbeen meer onder het zwaartepunt vragen. Wanneer het paard zich omgooit moet het binnenbeen van de ruiter dit opvangen. Uiteindelijk moet het paard leren om alleen op een draai van het bovenlichaam van de ruiter te reageren en tussen de hulpen te blijven.

13. Galopwissel

De galop is van nature de gang van het paard waarin het paard vlucht. In de dressuur wordt de galop juist ingezet om het paard gecontroleerde oefeningen te laten doen waaronder de galopwissel.



De galop is een drie-takt en heeft ook een zweefmoment. Er is een linker- en een rechtergalop. In de rechtergalop grijpt het rechter benenpaar verder naar voren, in de linkergalop het linker benenpaar.

De volgorde van het oplichten en neerzetten van de benen in de rechtergalop is:

- Linkerachterbeen
- Het diagonale benen paar: rechtsachter + linksvoor tegelijk
- Het rechtervoorbeen
- Zweefmoment

De galopwissel

Bij een vliegende galopwissel wisselt het paard in het zweefmoment van de rechtergalop naar de linkergalop of andersom. In het zweefmoment kan het paard van galop wisselen. Op de tekening springt het paard van de rechtergalop naar de linkergalop.



- In fase 1 t/m 3 zit het paard in de rechtergalop.
- In fase 4 vindt de galopwissel plaats waarbij het paard met alle vier de benen van positie wisselt en het rechterachterbeen naar voren komt.
- In fase 5 springt het paard met het rechterachterbeen in de linkergalop aan.

Vorbereiding

Als u zelf nog nooit een galopwissel heeft gereden, zoek dan een ervaren paard om de wissel op te leren. De galopwissel is een normale galopsprong en voelt, indien goed uitgevoerd, ook zo aan. Als u dit gevoel eigen gemaakt heeft, kunt u dit gaan overbrengen op uw eigen paard. Uw paard is klaar voor het aanleren van de vliegende galopwissel als het rechtgericht is en op beide handen op gelijke wijze in kan buigen. Het is belangrijk dat de ruiter de positie van de voorhand en achterhand precies kan plaatsen in galop. De oefeningen schouderbinnenwaarts en travers moeten daarom goed bevestigd zijn.

Tevens dienen de volgende oefeningen als voorbereiding:

1. Aangalopperen vanuit stap

Als het paard makkelijk aangalopeert vanuit draf kan het paard geleerd worden om vanuit de stap aan te galopperen.

2. Overgang galop – stap

De overgang van galop naar stap bevordert de vaardigheid tot verzamelen. Belangrijk is dat het paard tijdens deze oefening bergopwaarts blijft.

3. Tempowisselingen in galop

Het is van belang dat de ruiter het tempo precies kan variëren. Rijd het paard op een volte en verzamel het paard op het buitenachterbeen (traversmatig) en verruim door het binnenachterbeen meer onder te vragen.

4. De renversgalop (contragalop)

De renversgalop bevordert het rechtgericht zijn en het evenwicht. Rijd het paard enigzins renversmatig in stap en spring vervolgens aan in renversgalop.

5. Overgang van renvers naar travers in stap

Wissel in stap op een rechte lijn een paar keer van travers naar renvers. Zo leert het paard steeds het andere buitenachterbeen onder te massa te plaatsen.

6. Eenvoudige wissel

Maak een overgang van galop naar stap. Wissel in drie a vijf passen van buiging en spring aan in de andere galop. Het aantal stappassen kan met de tijd teruggebracht worden naar één. Maak de hele overgang cq hele ophouding steeds korter. Uiteindelijk zal het paard bij een halve ophouding al wisselen. (Eigenlijk is dat ongehoorzaamheid van het paard en wacht het paard niet, maar toch moet dit in eerste instantie beloond worden. Later moet het paard wel onderscheid leren maken tussen een overgang galop - halt en de galopwissel.)

Door het paard in het zweefmoment van licht renvers naar licht travers te wisselen ontstaat uiteindelijk de vliegende galopwissel.

De ruiters hulpen

De volgende hulpen worden gelijktijdig ingezet in het moment van de zweeffase:

- Het nieuwe binnenbeen komt op de singel.
- De nieuwe binnenteugel en het nieuwe buitenbeen ondersteunen de nieuwe buiging om de binnenzitbeenknobbel en het binnenbeen van de ruiter.
- Het nieuwe buitenbeen komt achter de singel en drijft het nieuwe buitenbeen naar voren (denk aan travers).
- De ruiter kijkt over de nieuwe binnenschouder naar voren.
- Vergeet niet te belonen en stop meteen als de wissel voor de eerste keer lukt, om de goede uitvoering als het ware te verankeren.

Aanleren

Het is aan te raden in het begin de wissel steeds op dezelfde plaats in de rijbaan te vragen, totdat de wissel op die plaats bevestigd is. Deze vaste plaats moet een plaats zijn op een rechte lijn en niet in een hoek. Daarna kunt u gaan wisselen op andere plaatsen.

Series

Als het paard geleerd heeft te wisselen op de ruiters hulpen en daarop 100% zeker reageert, kan met de wissels om de zes, vier, drie of twee passen gaan aanleren. Het blijft een terugkerend thema of de wissel om de pas een klassieke oefening is of niet. Deze oefening is van oorsprong een circusoefening en is pas in de 19e eeuw uitgevonden door Baucher. Maar het is bovenal knap als paard en ruiter deze oefening moeiteloos uit kunnen voeren.

14. Piaffe

Definitie

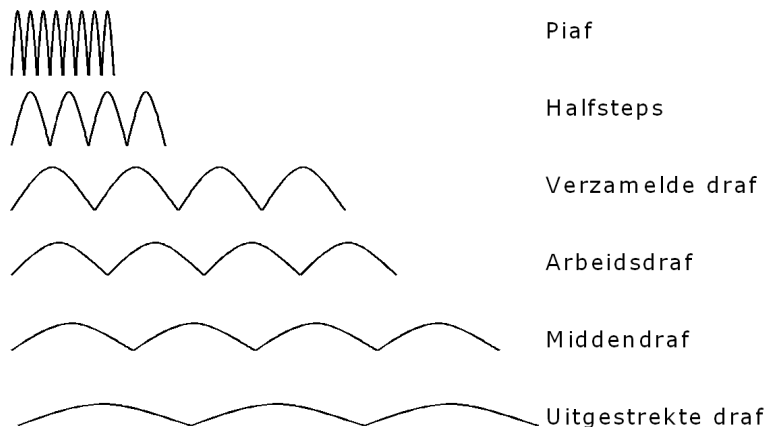


De piaffe ontstaat door het paard in draf steeds meer te verzamelen. Piaffe is als het ware draf op de plaats, met slechts een voorwaartse beweging ter grootte van één hoeflengte. Het paard buigt daarbij in de achterhand, de achterbenen treden meer onder het zwaartepunt en het ondersteuningsvlak van het paard verkleint. Het bekken kantelt, de rug welft zich en het paard richt zich op.

De draf heeft twee extremen: verzameling en versterking. De hoogste verzameling vindt men in de piaffe, de grootste versterking vindt men in de uitgestrekte draf.

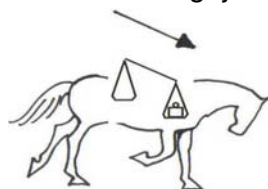
Piaf ←————→ Uitgestrekte draf

De uitgestrekte draf is een draf met de meest ruime passen. Hoe meer men draf richting piaffe gaat hoe actiever, korter en hoger de passen:

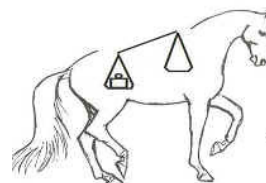


Doel

Het doel van de rijkunst is het paard van natuurlijk evenwicht naar rijkunstig evenwicht te ontwikkelen. Dit is belangrijk om de ruiter goed te kunnen dragen.



Natuurlijke evenwicht: Op de voorhand



Rijkunstig evenwicht: Op de achterhand

Piaffe draagt bij tot het verwezenlijken van dit doel. De piaffe-arbeid zorgt voor verplaatsing van het zwaartepunt naar de achterhand en ontwikkelt de draagkracht. Daardoor wordt de last van de schouders verlicht, zodat er meer schoudervrijheid ontstaat. Tevens is de oefening goede gymnastiek voor het paard en zorgt het voor spieropbouw van de gehele bovenlijn.

Buiging van lijf en ledematen

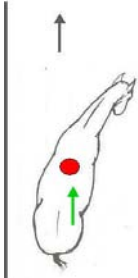
Om het paard te kunnen verzamelen en op te kunnen richten, moet het paard eerst kunnen buigen in zijn lichaam en vervolgens kunnen buigen in zijn achterbenen.

Stap 1: Buiging lichaam



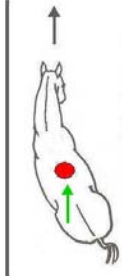
Op de volte leert het paard zijn lichaam van nek tot staart correct in te buigen.

Stap 2: Buiging binnenachterbeen



Door de schouderbinnenwaarts wordt het ondertredende binnenachterbeen meer belast. Door belasting met het lichaamsgewicht wordt dit been buigzamer.

Stap 3: Buiging buitenachterbeen



Door de travers leert het paard zijn buitenachterbeen onder zijn lichaam te brengen, te belasten en te buigen.

Stap 4: Buiging beide achterbenen



De piaffe zorgt er uiteindelijk voor dat beide achterbenen tegelijk tot dragen worden gebracht en buigzaam worden gemaakt.

Het aanleren van de piaffe

In de academische rijkunst wordt de piaffe veelal eerst aan de hand geleerd, startende met de halve passen. Door het paard steeds meer verzameld te laten draven ontstaan deze "half steps". Door deze stappen weer te halveren ontstaat de piaffe. Als het paard tijdens de eerste poging een aantal bruikbare passen toont, dan sluit men de oefening af en beloont men het paard uitvoerig. Daarna of daarnaast kan de piaffe onder de ruiter ontwikkeld worden. De ruiter verzamelt het paard vanuit de draf en als de ruiter merkt dat de grens en het maximale vermogen van het paard is bereikt rijdt de ruiter weer voorwaarts. Het duurt een aantal jaar eer een paard perfect kan piafferen, maar de weg er naar toe zorgt er al voor dat het paard sterker, soepeler, krachtiger en wendbaarder wordt.

De ruiterhulpen

Verzameling en oprichting ontstaat door het onderrijden van de achterhand met zo weinig mogelijk inwerking van de ruiterhand:



- Het binnenbeen van de ruiter vraagt het binnenachterbeen naar voren, het buitenbeen van de ruiter het buitenachterbeen. Daardoor treden beide achterbenen richting het zwaartepunt.
 - De aanzet van de staart kan getouchereerd worden met de zweep, om het paard te vragen zijn bekken te kantelen
 - De ruiter opent zijn zit en bovenbenen om de rug ruimte te geven om te welven en blijft rustig zitten.
 - De ruiter kantelt zijn bekken om zo gewicht over te brengen op de achterbenen.
- Halve ophoudingen leiden tot het herbalanceren van het paard op de achterhand.
 - Als de achterbenen daadwerkelijk naar voren richting het zwaartepunt treden, zal de ruiter in de hand een toenemende lichtheid ervaren.

Variaties

- In de academische rijkunst wordt vaak gewerkt met een naar binnen gestelde piaffe. De piaffe is naar rechtsgesteld op de rechterhand en naar links op de linkerhand. De rechtgerichte piaffe wordt op de middenlijn uitgevoerd.
- De schouderbinnenwaarts en travers in piaffe verbeteren de buiging in de afzonderlijke achterbenen.
- Het rijden van tempowisselingen is zeer waardevolle gymnastiekarbeid.
- Door overgangen te maken naar stap, draf of galop geeft de piaffe kwaliteit aan alle gangen. De piaffe zorgt ervoor dat het paard de achterhand goed buigt en dragend maakt in alle gangen. En alle gangen geven weer wat terug aan de piaffe:
- De stap geeft rust aan de piaffe.
- De draf geeft de correcte diagonale beenzitting aan de piaffe.
- De galop geeft oprichting aan de piaffe.
- De piaffe-pirouette kan het paard gaan uitvoeren als het paard een lange serie gelijkmatige passen kan produceren.
- De pilarenarbeid is een alternatief in de academische rijkunst voor de ontwikkeling van de piaffe.



Piaffe is de voorbereidende oefening voor de passage en is de sleutel tot de hoge school.

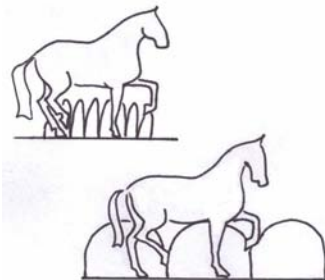
15. Passage

Definitie



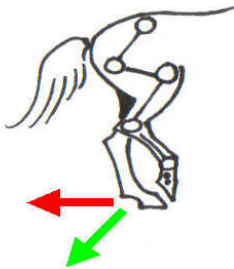
De passage is een verzamelde en verheven drafbeweging met weinig voorwaartse verplaatsing en een lang zweefmoment. De energie gaat meer naar boven dan naar voren. De bovenbenen van het paard worden bij een ideale uitvoering tot een horizontale lijn opgetild. De goed ondertredende achterbenen dragen meer gewicht en treden verend en krachtig voorwaarts-opwaarts.

Samenhang piaffe en passage



Bij de piaffe is alleen de draagkracht als activiteit in de achterhand aanwezig. Het paard draaft als het ware op de plaats en beweegt zich nagenoeg niet voorwaarts. Bij de passage is naast draagkracht ook de stuwkracht als activiteit in de achterhand aanwezig. Het paard beweegt daarbij voorwaarts-opwaarts.

Draag- en stuwkracht



In de piaffe brengt het paard zijn achterbenen meer onder zijn massa, met gebogen, verende en soepele gewrichten. Het toevoegen van stuwkracht veroorzaakt de overgang van piaffe naar de passage of de uitgestrekte draf. Bij de passage is de stuwkracht gericht in een voorwaarts-opwaartse beweging (groene pijl). Bij de uitgestrekte draf is de stuwkracht gericht naar achteren (rode pijl).

Doel

In vroeger tijden was de passage een koningsdiscipline met als doel de koning majestueus langs het volk te dragen. Het paard heeft in de passage een zeer trotse en fiere uitstraling, zodat officieren zich ook op deze manier voortbewogen tijdens inspecties en parades. In de academische rijkunst is de passage geen doel op zich. Het is een middel om het paard te ontwikkelen en biedt belangrijke voordelen bij de opleiding van het paard:

- De bespiering van de rug en de achterhand wordt versterkt en versoepeld.
- De voorhand richt zich correct t.o.v. de achterhand.
- De oplettendheid en gehoorzaamheid aan de hulpen neemt toe.



De passage komt ook in de natuur voor bij hengsten die hun soortgenoten willen imponeren. De academische rijkunst wil deze natuurlijke beweging en dit talent van het paard tot een zo hoog mogelijk niveau ontwikkelen onder de ruiter.

Elementen van de passage



Bij de passage moet de ruiter vijf elementen op elkaar afstemmen:

1. Soepelheid
2. Vorm
3. Tempo
4. Takt
5. Schwung

Een paard dat door de rechtrichtende buigingsarbeid soepel is geworden in zijn spieren (1. soepelheid), neemt de juiste nageeflijke houding (2. vorm) aan. Het paard buigt in zijn achterhand en stuwt zodanig dat het paard de juiste snelheid (3. tempo) vindt en met een regelmatig ritme (4. takt) voorwaarts-opwaarts beweegt. Uiteindelijk laat het paard de machtige veerkracht met een swingende rug (5. schwung) zien.

Het aanleren van de passage

Als u zelf nog nooit de passage heeft gereden, is het raadzaam om op een ervaren paard deze oefening te ervaren. Wanneer u het voorwaarts-opwaartse gevoel eigen gemaakt heeft, kunt u dit gaan overbrengen op uw eigen paard. Ter voorbereiding kan de ruiter eerst overgangen rijden van de piaffe naar een voorwaartse draf. Vervolgens vraagt de ruiter het paard vanuit de piaffe beperkt naar voren te gaan in een voorwaarts-opwaartse beweging. Zo begint de passage zich te ontwikkelen. Met de jaren wordt de beweging volmaakter en mooier.

De ruiters hulpen

Tijdens de passage smelten de zit van de ruiter en de rug van het paard samen. De zit van de ruiter voegt zich naar de swingende paardenrug en de paardenrug voegt zich naar de zachte zit van de ruiter. Stelt u zich voor dat uw zit een hand is en de paardenrug een bal.

- Men kan de bal op de plaats dribbelen: dat is vergelijkbaar met de piaffe.
- Men kan de bal sterk voorwaarts dribbelen tot een sterke draf.
- Men kan ook langzaam voorwaarts dribbelen met meer schwung, waarbij de bal krachtiger opveert. Zo ontstaat de passage.

De hulpen zijn verder als volgt:

- De ruiter rijdt eerst de piaffe en dient daarbij steeds goed te voelen welk achterbeen op de grond staat en welk achterbeen in de lucht is.
- De ruiter rijdt enigszins voorwaarts: telkens als een achterbeen naar voren treedt vraagt de kuit van de ruiter dit been om verder onder de massa te treden.
- De ruiter vraagt met zijn bekken om meer schwung, zonder uit het ritme te geraken (cq "de bal te verliezen").
- Met een innerlijke metronoom onderhoudt de ruiter de takt en het ritme. Daarbij kan de ruiter in de beginfase het paard animeren met een ritmisch klakken met de tong.
- De ruiter onderhoudt de losgelatenheid en de nageeflijkheid.

Variaties

Door het rijden van de volgende variaties kan de passage vervolmaakt worden:

- Overgangen piaffe – passage. Dit bevordert de controle over de draag- en stuwkracht.
- Overgangen passage – uitgestrekte draf. Dit bevordert de voorwaartse beweging en het "zweven".
- Wendingen en slangenvoltes in de passage. Dit bevordert de rondere actie en de buiging in de voorbenen.
- Alle zijgangen in passage. Deze oefeningen helpen ook de voorbenen ronder te laten worden en de juiste activiteit van de achterbenen te stimuleren.

16. Levade

Hoge School



De piaffe, passage en pirouette zijn bekende oefeningen van de Hoge School. Deze oefeningen behoren tot de scholing op de grond. Courbette, croupade, ballotade en capriole behoren tot de scholing boven de grond, ook wel schoolsprongen genoemd. De levade vormt de brug tussen de oefeningen op de aarde en boven de aarde. Alle oefeningen behoren tot de academische rijkunst en zijn afgeleid van de natuurlijke bewegingen van het paard.

Geschiedenis

De Hoge School werd in de Griekse Oudheid al beoefend, zodat ruiter en paard hun vaardigheden konden laten zien en in tijden van oorlog werden de oefeningen voor verdedigingsdoeleinden gebruikt. In de 17e en 18e eeuw werden de oefeningen verder ontwikkeld als kunstvorm. Aan het eind van de 18e eeuw maakten de legers van Napoleon een eind aan de Barokke glorie tijden. Gedurende langere tijd werd het scholen boven de aarde alleen in de twee grote rijsscholen in Wenen en Saumur gedaan en later ook in de 20-ste eeuw heropgerichte rijsscholen in Portugal en Spanje.

Levade door Spaanse Rijsschool



Gestreckte pesade door Cadre Noir

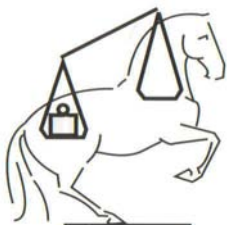
Pesade door Portugese Rijsschool



Mezair door Andalusische Rijsschool Jerez



Definitie



Bij de levade draagt het paard 100% van zijn gewicht op de achterhand, waarbij hij zijn achterbenen tegelijkertijd buigt. De rug maakt een hoek tot ongeveer 35 graden en de schoft blijft even hoog als in stand met maximaal een handbreedte lager of hoger. Het paard vouwt zijn voorbenen onder zijn lichaam en blijft 2 a 3 seconde in de houding staan. De achterbenen mogen niet breed staan en zeker niet ongelijk.

Vanwege de sterkere buiging is de levade moeilijker dan de pesade. De pesade is een oefening met een hoek van 45 graden of meer. Bij de pesade verheft het paard zijn voorhand, terwijl bij de levade het paard gaat "zitten" op de hurken met het spronggewricht bijna bij de grond. Bij de mezair zijn de voorbenen minder onder het lichaam gevouwen.



Levade



Pesade



Mezair

Doel

De levade is de voorbereidende oefening voor de schoolsprongen en toont aan of de piaffe correct geschoold is. De levade zelf draagt bij tot het nog buigzamer en krachtiger maken van de achterhand. De levade is verder een ultieme check of het paard rechtgericht is. Een niet rechtgericht paard kan bv. wel de levade linksom maar niet rechtsom.

Het aanleren van de levade

Allereerst wordt de levade aan de hand aangeleerd. De ruiter vraagt daartoe het paard in een piaffe op de plaats. Vervolgens wordt het paard gevraagd om steeds meer gewicht op de achterbenen op te nemen, zodat eerst het ene voorbeen van de grond komt en, als hij in balans is en zich zeker voelt, ook het andere. Als het paard de allereerste keer een heel klein beetje reageert of zich "per ongeluk /toeval" verheft, dan wordt het gelijk uitvoerig beloond en de oefening wordt op dezelfde dag niet meer herhaald. In het begin hoeft het paard slechts kort de houding aan te nemen. Hoe sterker een paard wordt, hoe meer zijn achterbenen zullen buigen en zijn spronggewrichten naar de grond zullen komen, hoe minder hoog hij op zal komen en hoe meer hij zijn voorbenen onder zijn lichaam zal vouwen.

De ruiterhulpen



De oefening wordt aan de hand gestart vanuit de piaffe op de plaats. Door animerend tongklakken en het steeds meer ondervragen van de achterbenen wordt het paard uitgenodigd om 100% gewicht op de achterhand op te nemen. Daartoe kan de ruiter de aanzet van de staart ritmisch toucheren om deze naar de grond te laten zakken of op het spronggewricht of de kogel om de achterbenen onder het zwaartepunt te vragen. Het is belangrijk dat de ruiter het paard niet met de teugels aan de voorkant wil optillen, maar dat hij juist het hoofd voorwaarts neerwaarts blijft vragen.

Als het paard de levade aan de hand gecontroleerd uit kan voeren, kan de oefening ook onder de ruiter gevraagd worden. De ruiter vraagt een piaffe op de plaats en drijft de achterbenen tegelijk onder het zwaartepunt. Daarbij klikt de ruiter met zijn tong en maakt hij halve ophoudingen. De ruiter kijkt naar een doel op ooghoogte om zijn lichaam verticaal te houden en niet voor de loodlijn te komen tijdens de oprichting. Na de levade wordt het paard gevraagd om in stap ontspannen voorwaarts te gaan. In een later stadium worden overgangen piaffe-levade-piaffe gevraagd.

17. Terre á terre

Geschiedenis



Terre á Terre was in de riddertijd de gevechtsgang waarin het paard het meest wendbaar om tot een charge over te gaan. Ook in de Renaissance en Barokke tijd werd de oefening ingezet om de wendbaarheid van het paard te vergroten. Door de Terre á Terre staat het paard als het ware los op zijn voeten, zodat de ruiter op het beslissende moment het paard meteen de goede richting op kan sturen om de tegenstander te ontwijken of juist aan te vallen. Het paard beweegt zich als het ware als een bokser of een tennisser die ook beweeglijk is vlak voordat hij een uitval doet naar de tegenstander of een bal retourneert. De ruiter is met zijn paard in de Terre á Terre zo beweeglijk, dat het lijkt alsof de ruiter op zijn eigen benen loopt.

Op een groot deel van de historische schilderijen is deze beweging geschilderd en vele mensen geloven dat de oude schilders niet wisten hoe een paard zich beweegt. Maar niets is minder waar. Tegenwoordig rijdt echter vrijwel niemand deze oefening meer, zodat de schilderijen ons vreemd doen voorkomen.

Doel



De Terre á Terre was ooit het oorspronkelijke doel van de Academische rijkunst, omdat het paard dan inzetbaar was in de gewapende strijd. De ruiter had door de toegenomen beweeglijkheid een grotere kans om als overwinnaar uit de strijd te komen. In stiergevechten is deze gang nog wel eens te zien, om de stier te snel af te zijn. De oefening wordt ook ingezet als voorbereiding op de capriool.

Definitie



De Terre á Terre is net als de levade een tussenstap tussen de oefeningen op grond (t/m de piaffe, passage) en de sprongen boven de grond (zoals courbette, capriool). Volgens de definitie van de Duke of Newcastle (1592 – 1676) is de Terre á Terre een galop in tweetakt op twee sporen.

De oefening bestaat uit een serie kleine, lage sprongen. De beweging daarbij is als volgt:

1. In de eerste fase tilt het paard beide voorbenen gelijktijdig op en zet ze vervolgens weer neer.
 2. In de tweede fase sluiten de achterbenen gelijktijdig aan bij de voorbenen.
- Vervolgens herhaalt het paard een aantal keren fase 1 en 2.

De beweging kan op de plaats, voorwaarts, zijwaarts, in een wending van 180 graden en achterwaarts uitgevoerd worden. Het paard kan in een achterwaartse Terre á Terre als het ware achteruit galopperen.

Aanleren

Een paard moet erg bespied en soepel zijn om de Terre á Terre uit te kunnen voeren. Daarnaast moet het paard zeer behendig zijn en over een krachtige, buigzame achterhand beschikken.



De oefening kan de ruiter op twee manieren ontwikkelen:

1. Door het paard te verzamelen en recht te richten in de galop.
2. Door het paard meerdere levades achter elkaar te laten uitvoeren.

De oefening kan eerst aan de hand getraind worden en daarna onder de ruiter. Bij een eerste goede poging wordt het gelijk uitvoerig beloond en de oefening wordt op dezelfde dag niet meer herhaald. Er is een lange tijd (meerdere jaren) benodigd, om bij het paard zoveel kracht op te bouwen dat het de Terre á Terre vloeiend als tweetakt-galop kan uitvoeren.

Ruiterhulpen



De ruiter rijdt in deze gevechtsgang met één hand, met de teugels in de linkerhand. Met de andere hand houdt de ruiter de zweep vast (vroeger zijn wapen). De ruiter vraagt het paard allereerst in de levade. Daarna drijft de ruiter, op het moment dat de voorbenen op de grond komen, de achterbenen aan om bij te sluiten. Om te voorkomen dat het paard te hoog komt in de voorhand, houdt de ruiter zijn linkerhand zo laag mogelijk. Een aangesloten en onafhankelijke zit is een voorwaarde om de balans niet te verliezen, tijdens de korte en snel opeenvolgende sprongen.

Varianten

- Redopp: Een andere galop in tweetakt is de redopp. De voorbenen springen tegelijk naar voren, gevolgd door het gelijktijdig bijspringen van de achterhand in een zijwaartse beweging op twee hoefslagen.
- Schoolgalop: Veel paarden zullen in de Terre á Terre op de plaats naar een viertakt neigen, zodat de zogenaamde schoolgalop ontstaat.
- Carrière: De carrière is de oefening die lijkt op de Terre á Terre en eruit ziet zoals een renpaard uit de startbox gaat.

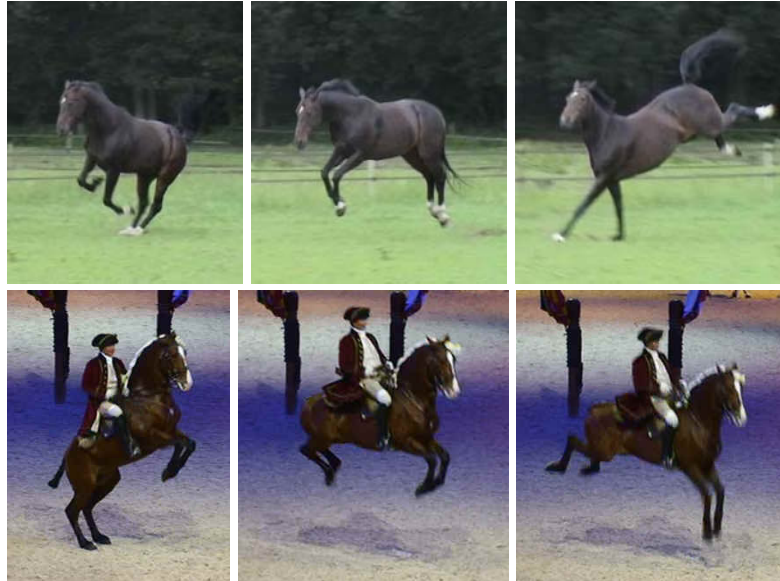


De carrière werd vooral in tweegevechten gebruikt om de tegenstander aan te vallen. Alleen op het moment dat de achterbenen krachtig af gingen zetten, kon de ruiter zijn tegenstander belagen, anders viel hij van zijn paard. In vroeger tijden deed men ook aan ringsteken. De ring was alleen geldig als de ruiter de ring gestoken had, op het precieze moment dat beide achterbenen op de grond waren.

De Terre á Terre legt een goede basis voor de sprongen boven de aarde.

18. Sprongen boven de aarde

De oefeningen boven de grond, ook wel schoolsprongen genoemd, zijn net als alle andere oefeningen afgeleid van de natuurlijke bewegingen van het paard. Het paard laat deze bewegingen ook in de wei en in de kudde zien om energie kwijt te raken, te imponeren of de rangorde vast te stellen. Iedere sprong, of dat nou een natuurlijke sprong is, een sprong over een hindernis of een schoolsprong, begint met het verheffen van de voorhand. Bij de natuurlijke sprong vloeien het opheffen van de voorhand, het ondertreden van de achterhand, de daaropvolgende afzet, het strekken in de sprong en het landen vloeiend in elkaar over.



In de schoolsprong daarentegen zijn de verschillende fasen duidelijk te onderscheiden. De heffing van de voorhand is op zichzelf al een aparte oefening onder de naam pesade. Uit deze dressuurmatige verheffing van de voorhand ontstaat de schoolsprong: het paard wordt aangemoedigd de totale gewichtsmassa, die op de achterhand rust, van de bodem op te veren en zich zo met alle vier de voeten boven de grond te verheffen.

Geschiedenis



Schoolsprongen werden in vroeger eeuwen voor presentatiedoeleinden gebruikt en in tijden van oorlog als verdedigingsmiddelen ingezet. Als het paard de courbette beheerste kon de ruiter het paard inzetten als schild en gelijktijdig de aanval naar voren openen. Als het paard de capriool beheerste kon de ruiter zich ook verdedigen als hij van achteren werd belaagd. In de Barokke tijd zijn deze sprongen verder ontwikkeld tot een kunstvorm.

Definitie

Voorafgaand aan een schoolsprong draagt het paard zijn totale gewicht geheel op de achterhand. Vervolgens wordt het gewicht via de achterbenen verend opwaartst gebracht. Er zijn vier schoolsprongen.

Courbette



De courbette start met een pesade waarna het paard enkele passen op de achterbenen voorwaarts springt. Een geroutineerd paard kan zo meerdere sprongen uitvoeren zonder tussentijds op de voorbenen te landen.

Croupade



In de croupade kan het paard met zijn achterbenen het lichaam zo krachtig van de grond af stoten dat zijn "croupe" in de buurt komt van de horizontale lijn van de schoft. Het paard springt dus niet voorwaarts, zoals bij de courbette, maar opwaarts.

Ballotade



Vanuit de croupade kan het paard gevraagd worden zijn achterbenen uit te slaan. Is de kracht nog onvoldoende, zodat het paard alleen de ijzers toont, dan noemen we deze uitvoering de ballotade.

Capriool



Komt er daarentegen een werkelijk uitslaan van beide achterbenen tot stand, dan spreken we van de capriool. Dit is de moeilijkste van alle schoolsprongen en de kroon op de Academische rijkunst.

Scheefheid



Bij de schoolsprongen is het noodzakelijk dat beide achterbenen gelijktijdig en op volkomen identieke wijze zowel dragend als verend actief zijn. Heel weinig paarden beschikken echter over volmaakt symmetrisch ontwikkelde achterbenen. De meeste paarden zijn geneigd het zwakkere achterbeen te ontzien in een schoolsprong en dus het sterkere meer te belasten door het verder naar voren te plaatsen.

Het is belangrijk dat de ruiter de ongelijke aanleg in de achterbenen vanaf het begin van de opleiding herkent. Door het paard steeds weer recht te richten kan het zwakke been in de loop van de opleiding sterker worden, zodat het paard uiteindelijk in staat is zijn ledematen volkomen symmetrisch te gebruiken.

Scholing boven de grond

Het paard moet de verzamelde galop, de piaffe, de terre á terre en de levade perfect beheersen alvorens de sprongen aan te kunnen leren. Al deze oefeningen moeten zowel op de rechter- als linkerhand en op de middellijn geoefend worden, zodat een gelijkmatig ontwikkelde achterhand ontstaat.

Stap 1



Om een sprong aan te leren wordt eerst een levade aan de hand gevraagd. Alleen na een correcte en rechte verheffing van de voorhand kan een rechte, mooie sprong ontstaan.

Stap 2



Vanuit de pesade wordt de achterhand van het paard aangemoedigd met een energieke hulp om van de grond op te springen. Ook al verlopen de eerste pogingen rommelig, toch het is enorm belangrijk dat het paard uitbundig beloond wordt en de training meteen wordt gestopt.

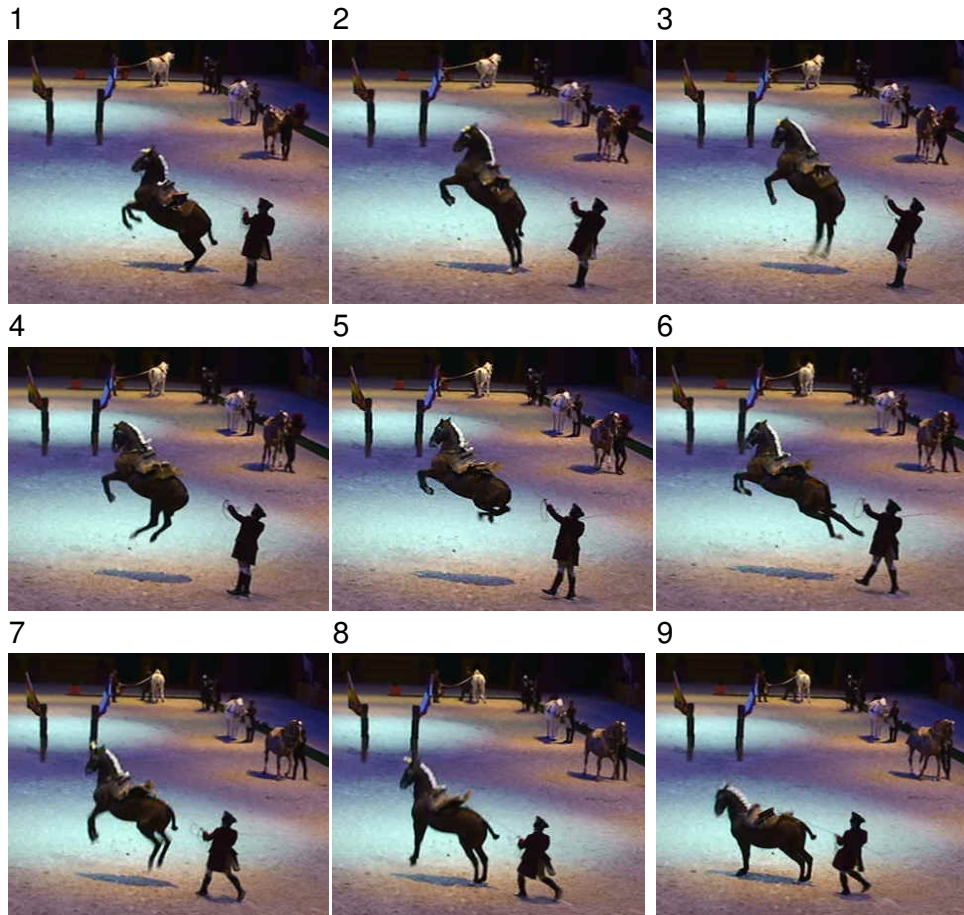
Stap 3



Als het paard de croupade met zekerheid kan uitvoeren, dan is het paard in staat om zijn lichaam nog krachtiger van de grond af te stoten. Het paard wordt daarbij aangemoedigd om de sprong meer opwaarts dan voorwaarts te maken om zo een horizontale richting van de romp te bereiken. Hierdoor kan een croupade of ballotade ontstaan.

Stap 4

Een paard met de juiste psychische en lichamelijke aanleg zal in de loop van de africhting herhaaldelijk caprioolachtige sprongen aanbieden. Vervolgens kan de training in de loop der jaren een echte “caprioleur” opleveren. Een paard dat de capriool uiteindelijk perfect beheerst heeft de gehele rijkunstige opleiding afgerond. Het is de laatste en tevens de zwaarste oefening. Hieronder kunt u de verschillende fasen van de capriool zien: van het verheffen van de voorhand tot en met de landing. Bij het landen is het de bedoeling dat de beide achtervoeten als eerste de bodem raken om het lichaam verend op te vangen en daarmee de voorhand te behoeden voor overbelasting.



Hiermee eindigt de serie van 18 onderdelen over de academische rijkunst. In deze serie zijn alle oefeningen van het zadelmak maken tot en met de hoge school aan bod gekomen. Voor de gemiddelde vrijetijdsruiter zijn de hoge school oefeningen waarschijnlijk te hoog gegrepen. De basisoefeningen, die wel voor iedereen haalbaar zijn, leiden tot een gehoorzaam, mentaal en fysiek ontspannen paard. Een schitterend paard dat tot op hoge leeftijd met gemak en plezier de rijkunst kan beoefenen.

Veel succes!

Marijke de Jong

Ontdek nog meer gratis informatie, video's en artikelen op:

<http://www.paardenbegrijpen.nl>

Gratis online video's:

Marijke de Jong beheert de volgende YouTube kanalen en plaatst daarop regelmatig nieuwe films:

<http://www.youtube.com/user/PaardenBegrijpen>

Reportages over clinics, evenementen, activiteiten en trainingspaarden

<http://www.youtube.com/user/PrinceElmelund>

Logboek van de opleiding tot academisch rijpaard van het paard Prince Elmelund

<http://www.youtube.com/user/EIBlanco2001>

Verslaggeving over de academische scholing van de andalusier El Blanco

<http://www.youtube.com/user/AcademicArtOfRiding>

Videos met Bent Branderup en zijn paarden

<http://www.youtube.com/user/AcademischeRijkunst>

Video's over de academische rijkunst

<http://www.youtube.com/user/RidingAcademy>

Educatieve films over rechtrichten en de rijkunst

NIEUWSBRIEF

Meld u aan voor de nieuwsbrief als op de hoogte gehouden wilt worden van de nieuwste e-books, video's en aanbiedingen:

Stuur een email naar info@paardenbegrijpen.nl

Met dank aan Marlous Eertink, Thomas Kirst en Angelique de Vries voor de hulp bij het vervaardigen van dit e-book.

Diverse foto's: Sonja Braafhart, www.demaesberg.nl