



Foto: Janine Verschure

“Vaak denken ruiters bij ‘houding en zit’ aan een knoop in je teugels, stijgbeugels uit, schouders naar achter en hakken uitdrukken maar het is helemaal anders. Het gaat over lichaamscontrole.”

De vader van de eigenaar van de locatie stond naast mij en toen Leonus vroeg of er nog vragen waren, zei hij tegen mij: “Vraag of jij er even op mag”. Ik lachte zijn opmerking weg maar hij stak zijn vinger op en zei tegen Leonus, wijzend naar

mij, “zij zou wel even op Rubiquil willen rijden”. Tot mijn verbazing mocht het en het was geweldig. Ik zat werkelijk te genieten op dat paard. Leonus vroeg mij of ik Rubiquil wilde laten appuyeren (zie uitleg kader) en toen merkte ik dat dit doorgereden toppaard, dat elke mogelijke dressuuroefening met twee vingers in zijn neus uitvoerde, onder mij erg moeizaam naar links appupeerde. Net als mijn eigen paard. ‘Ga eens een klein beetje meer naar links zitten’, zei Leonus, en daar ging-ie.”

Het kwartje

Op dat moment hoorde Roos een gerinkel in haar hoofd: dat was een kwartje dat viel. Nogal hard. Roos: “Die ene opmerking van Leonus van Lieren veranderde niet alleen mijn appuyeren maar eigenlijk mijn hele leven. Ik ervaarde wat je zit kan doen en daar wilde ik meer – nee alles – over weten. Ik kwam terecht bij de Akasha Rijkunst, ging hun instructeursopleiding volgen en ik was verbaasd over wat ik daarvan opstak. Ik had Deurne

gedaan, reed ZZ-licht, werkte in de paarden en toch hoorde ik daar dingen die ik nog steeds beschouw als eye openers. Wat ik daar leerde heb ik, in combinatie met wat ik al wist, uitgewerkt en dat gebruik ik nu in mijn eigen instructie. Dat komt ook aan de orde tijdens de nieuwe opleiding die ik in Barneveld mag gaan geven.”

Over de opleiding

Roos: “Houding en zit is een term die iedereen wel kent maar eigenlijk is hij te algemeen en te simpel. Vaak denken ruiters bij ‘houding en zit’ aan een knoop in je teugels, stijgbeugels uit, schouders naar achter en hakken uitdrukken maar het is helemaal anders. Controle over je paard begint bij controle over je eigen lichaam. In deze opleiding leer je wat er gebeurt als je jouw eigen biomechanica projecteert op je paard. Dan wordt het paardrijden functioneler, gezonder en gaat het gemakkelijker. Heel simpel gezegd: Als je goed zit, rijd je met meer plezier en dat komt ook de prestaties ten goede.”

Tijdens de opleiding die drie dagen duurt, begin je met theorie. Je krijgt praktische voorbeelden met foto’s waardoor je leert wat het effect is van verschillende bekkenposities. Vervolgens ga je rijden en de theorie in de praktijk brengen. Roos: “We rijden in twee groepen waarbij de ruiters die niet op het paard zitten het rijden van hun collega’s analyseren. Je krijgt feedback en leert feedback geven, daarbij kijken we met name naar de functionaliteit van je houding en zit.” Naast het rijden gaan de cursisten gronde oefeningen doen, oftewel ‘droog



Foto: Janine Verschure

paardrijden’. Daarbij leer je bijvoorbeeld welke spieren je gebruikt als je lichtrijdt, wat er met je lichaam gebeurt in galop, welk effect teugelcontact heeft en wat het effect is van jouw balans en lichaamshouding op je paard. Roos: “Door het weghalen van het paard ligt alle focus op de ruiter. Daardoor wordt het veel eenvoudiger om je bewust te worden van wat je doet en vooral: hoe en waarom je dat doet.”

Voor wie?

Roos: “Eigenlijk is de opleiding geschikt en bedoeld voor iedereen die paardrijdt, ongeacht je niveau of je discipline. Ik werk met ruiters die bang zijn maar ook met ervaren spring- en eventingruiters. Want ook die zijn gebaat bij een goede balans en willen een optimale inwerking. En natuurlijk kunnen ook instructeurs veel baat hebben bij deze nieuwe opleiding. Vaak zijn dat degenen die op zoek moeten naar oplossingen van rijtechnische problemen. Daarbij wordt er te vaak gewerkt aan het paard, terwijl in heel veel gevallen de oplossing bij de ruiter ligt.” Roos vertelt dat een van haar pupillen Grand Prix ruiter Laurens van Lieren is. Juist ja, de zoon van diezelfde Leonus die ooit dat spreekwoordelijke kwartje bij haar deed vallen. Roos: “Eigenlijk is dat puur toeval. Weet je wat Laurens eens tegen me zei? Hij zei: ‘Vroeger vond ik mijn vader vaak heel irritant als hij me aanwijzingen gaf. Wanneer iets niet lukte lag dat altijd aan de ruiter; aan mij dus, en nooit aan het paard. Nu weet ik dat hij gelijk had.’”

Appuyeren

Appuyeren is een dressuuroefening waarbij het paard voorwaarts/ zijwaarts loopt. Hij wijkt voor je heen naar links of rechts maar is over zijn hele lichaam gebogen in de richting waarin hij gaat.

Welzijn

Wist jij dat een goede houding en zit van de ruiter welzijnsbevorderend kan werken voor het paard? Stel dat jij als ruiter niet goed op je paard zit, je zit bijvoorbeeld scheef, dan belast jij je paard aan één kant extra.

Afhankelijk van jouw gewicht en de mate waarin je scheef zit, kan dat ertoe leiden dat je paard scheef gaat lopen en / of dat hij uiteindelijk zelfs lichamelijke klachten krijgt door deze overbelasting. Doordat jij scheef zit geef je onbewust een gewichtshulp aan je paard. Jij vertelt hem bijvoorbeeld dat hij naar links moet en als hij daarop reageert, wordt hij gecorrigeerd. Of stel dat jij steeds achter de beweging van je paard zit, waardoor je niet soepel meebeweegt met zijn voorwaartse beweging, dan geef je jouw paard bij elke stap onbedoeld een remmende inwerking die hij niet begrijpt. Dergelijke overbelasting en communicatiestoornissen kun je voorkomen door ervoor te zorgen dat je correct in het zadel zit.

