

Artikel Bert van Wanrooij nav Balans Hippique clinic 2018

6 maart 2018

Houding en zit, daar gaat het over bij Roos Dyson. Door een clinic die ze mee mocht rijden kwam ze erachter dat er bij zichzelf veel te verbeteren viel en dat werd de basis voor de lessen die ze geeft via haar bedrijf Gepaard met een Lach, zoals op zaterdag 24 maart bij Balans Hippique in Exloo.

Roos, met een Deurne-diploma op zak, met ervaring als ruiter op verschillende stallen en ZZ-licht geklasseerd met haar eigen paard, mocht in een clinic een Grand Prix-paard rijden: "Toen kwam ik erachter dat ik mijn paard in de weg zat om de oefeningen goed uit te kunnen voeren. Terwijl de instructeur alleen maar zei dat ik iets meer moest mee-zitten. Dat was de aanleiding voor mijn zoektocht hoe ik mezelf kon verbeteren." Roos leerde Anne Mulder kennen van AKASHA-rijkunst, waarbij ze vooral leerde over houding en zit en biomechanica: "Daar leerde ik alles waarvan ik heel verbaasd was dat ik dat in Deurne nooit geleerd had, terwijl het een heel goede basis vormde voor mijn eigen rijden en lesgeven."

Ze maakte met haar eigen paard een rigoureuze keuze: opnieuw beginnen: "Het bleek dat de basis zodanig niet voor elkaar was dat ik dat moest doen. Door de andere inwerking van mijn zit veranderde er al heel veel. Daarvoor heb ik de eerste zes weken alleen in het bos gereden om de zit te oefenen. Daarna ben ik gaan werken om het ruggebruik te verbeteren, waardoor ik een betere nageeflijkheid kreeg. Maar toen ik met dat goede gevoel weer de ring in ging in het ZZ-licht, waren mijn punten verdwenen, punten die ik van tevoren wel kreeg. De nep-oprichting was verdwenen en het oogde niet meer zo spectaculair. Ik heb weer een wedstrijd-pauze ingelast en ben gaan trainen om op de correcte manier naar meer impuls en meer gedragenheid te komen. Dat duurde jarenlang omdat het paard andere spieren moest gaan gebruiken. En nu rijd ik Prix-St.-George met hetzelfde paard, een Jazz X Randwijk."

In 2009 begin Roos voor zichzelf als instructrice via haar bedrijf Gepaard met een Lach, genoemd naar de columns die ze schreef voor De Paardenkrant. In haar lesgeven wil ze vooral de ruiter bewust maken van zijn of haar houding, beginnend met de bekkenpositie, om van daaruit een zit te verkrijgen die het paard zo weinig mogelijk hindert in het eigen lichaamsgebruik: "Dat is anders dan veel instructeurs doen. Ik zie dat veel collega's niet-functionele aanwijzingen geven, met een negatieve invloed op de biomechanica van het paard, gericht op het perfecte plaatje omwille van de uitstraling. Ik focus alleen op de ruiter, waardoor de paarden juist veel fijner gaan lopen."

"In Exloo sluit ik aan op het verhaal van Stephanie Groet over biomechanica, vooral hoe je als ruiter de biomechanische werking van het paard kunt beïnvloeden. En eraan bij kunt dragen dat zijn lichaam op een gezonde manier de ruiter kan dragen, waarbij de rug de brug vormt tussen achterhand en voorhand.' Roos heeft er inmiddels een flink klantenbestand mee opgebouwd, onder wie ook Laurens van Lieren, met wie ze samenwerkt op het gebied van houding en zit, inwerking en lichaamscontrole: "Niet alleen goed dat hij met mij samenwerkt, maar ook dat hij er niet geheimzinnig over doet. Ook hij merkt dat door mijn manier van werken met een paard de harmonie wordt vergroot en daarmee het plezier in het paardrijden: Gepaard met een Lach!"