

Hoofdstuk 1

Rijtechniek Dressuur

F1 en F2

Als je wilt beginnen met rijden, is het belangrijk dat je lessen gaat volgen bij een manege of bij een vereniging. Gebruik de theorie in dit boek als voorbereiding en ondersteuning op je lessen. Na de uitleg hieronder en de bijbehorende lessen ben je klaar om je eerste proef te rijden. De dressuurproeven starten met proef F1 en lopen steeds verder op in niveau en moeilijkheidsgraad tot en met F12.

In dit hoofdstuk leer je:

- Hoe je op een paard moet zitten.
- Hoe je aan een paard duidelijk kunt maken wat je wilt.
- Hoe je in stap gaat, stopt en stuurt.
- Hoe een rijbaan eruit ziet.
- Wat je kunt verwachten in F1 en F2.

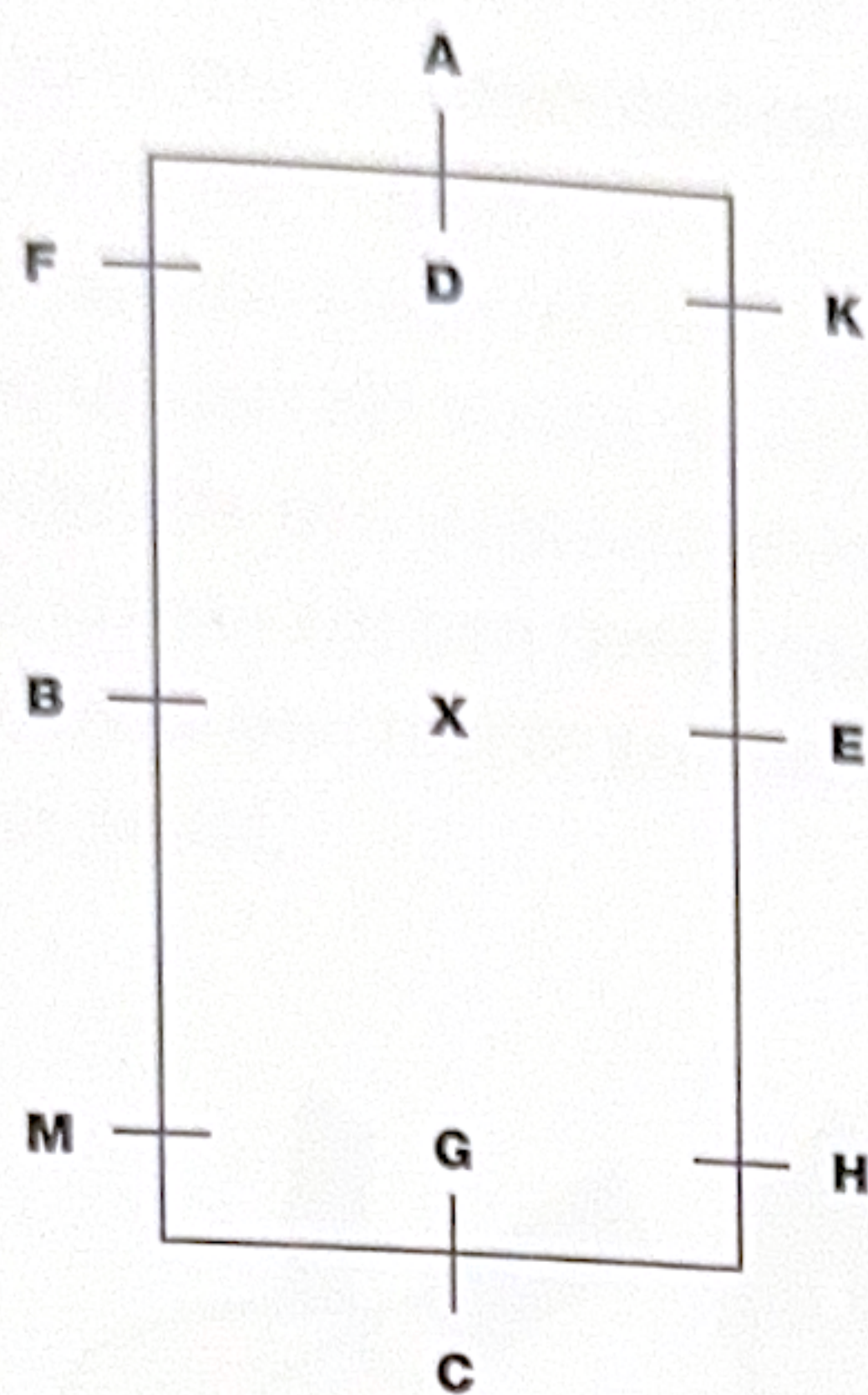
De rijbaan

Een rijbaan is een grote ruimte met zand of iets anders op de bodem, waar paarden lekker op kunnen lopen. Er zijn binnenbanen en buitenbanen. Het 'looppad' aan de rand van de baan wordt de hoofslag genoemd. Langs de kant staan of hangen letterbordjes. Die zijn om aan te geven waar je een bepaald figuur rijdt. Er is een trucje om te onthouden waar de letters van de rijbaan staan. Begin bij de A en ga linksom, tegen de wijzers van de klok in.

A lle
F riese
B oeren
M et
C enten
H ebben
E en
K oe

Dit zijn de letters die je kunt zien. Maar er zijn ook letters voor plekken in de rijbaan, waar uiteraard geen bordje staat. De X is precies in het midden van de rijbaan. In sommige maneges hangt de X aan het plafond. Daarnaast heb je de D en de G. Die komen pas aan de orde als je proeven gaat rijden.

Als je over de hoofslag rijdt, kun je dit twee kanten op doen. Je rijdt linksom, of rechtsom. Als je linksom rijdt, noemen we dat 'op de linkerhand'. Als je rechtsom rijdt, rijdt je 'op de rechterhand'.



Jury

Rijbaan met letters

Hoe moet je zitten?

Eén van de oudste boeken over paardrijden is van ver voor het jaar nul. We doen het dus al eeuwenlang. In de loop van de tijd is uitgevonden wat de beste houding is om op een paard te zitten. Als je op de juiste manier zit en hulpen geeft, is dat voor een mens goed te doen en begrijpt een paard het best wat we van hem willen. In de juiste houding storen we een paard het minst in zijn bewegingen en kunnen we hem aanwijzingen geven die voor hem logisch zijn. Een wiebelende of scheef zittende ruiter maakt het voor een paard bijzonder lastig om uit alle (onbedoelde) aanwijzingen dat ene signaal te zoeken waaruit duidelijk moet worden wat hij moet doen. Als je pech hebt wordt hij er onrustig van of reageert hij nergens meer op, omdat hij je niet begrijpt. Het is ook belangrijk om aan je houding te werken, omdat het paardrijden er leuker door wordt. Hoe beter en mooier je een paard kunt volgen in zijn bewegingen, hoe prettiger het voelt en hoe gemakkelijker het rijden wordt. Letten op je houding houdt nooit op. Ook topruiters zijn er dagelijks mee bezig.

- Zit in het midden van je zadel, op je billen.
- In iedere bil zit een zitbeenknobbel. Ga zo zitten dat je beide evenveel in het zadel voelt drukken.
- Zit rechtop, maar zonder spanning in je bovenlichaam.
- Houd je schouders, heupen en hakken recht onder elkaar.

- Kijk naar voren, niet naar beneden.
- Beweeg soepel mee met je paard.
- Blijf in evenwicht. Hang niet achterover, voorover, naar links of naar rechts.
- Houd je beide schouders ontspannen naar achteren.
- Je bovenarmen hangen langs de zijkant van je lichaam naar beneden.
- Houd je nek en hoofd rechtop.



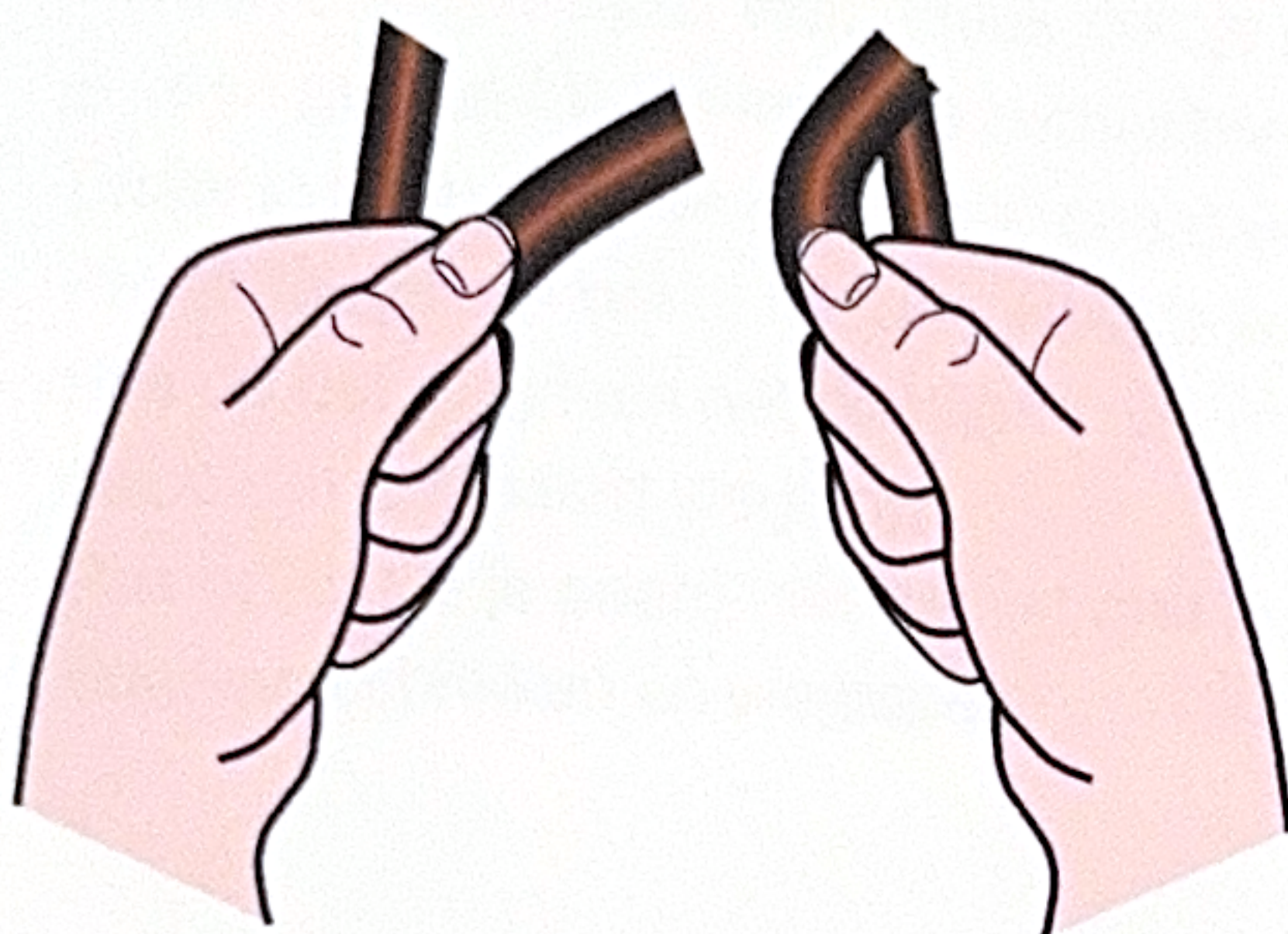
Correcte zit.

Je benen

- Laat je benen losjes naar beneden hangen.
- Leg je knie tegen het zadel, maar knijp niet met je knieën of je benen.
- Als je stijgbeugels op de juiste lengte zijn is je knie licht gebogen en ligt deze mooi aangesloten tegen het zadel.
- De stijgbeugel hoort onder het breedste deel van je voet te zitten.
- Veer iets door in je enkels, zodat je hakken het laagste punt zijn. Daardoor kunnen je voeten nooit te ver in de beugel schieten.
- Je voelt de buik van je paard tegen de binnenkant van je kuit.
- Je onderbeen ligt iets achter de singel.
- Probeer je benen te ontspannen en jezelf in evenwicht te houden, zonder te knijpen met je benen.
- Volg soepel de bewegingen van je paard en voel de stijgbeugels onder je voeten, maar ga er niet in staan, want dan span je je spieren te veel aan.
- De lengte van je stijgbeugels is belangrijk. Als je beugels te lang zijn, heb je de neiging om op je tenen te gaan staan. Als je beugels te kort zijn, is je knie te veel gebogen, veert je enkel te veel door en kom je te ver uit het zadel.

Je handen

- Rijd met de teugels in twee handen.
- Laat je schouders en je bovenarmen op een ontspannen manier hangen.
- Pak de teugels in je vuist en laat de teugel van onder af tussen je pink en ringvinger doorlopen. Je duim ligt er als een dakje bovenop. Zo zorg je ervoor dat de teugel niet door je hand glijdt.
- Je handen staan rechtop, met de duim boven en de pink onder.
- Je handen zijn vlakbij de schoft van het paard, een klein stukje uit elkaar. Er moet ongeveer een vuist tussen kunnen.
- Je polsen zijn een beetje naar buiten gebogen.
- Je moet een rechte lijn kunnen trekken tussen je onderarm, de teugel en de mond van het paard.



Correcte handhouding.

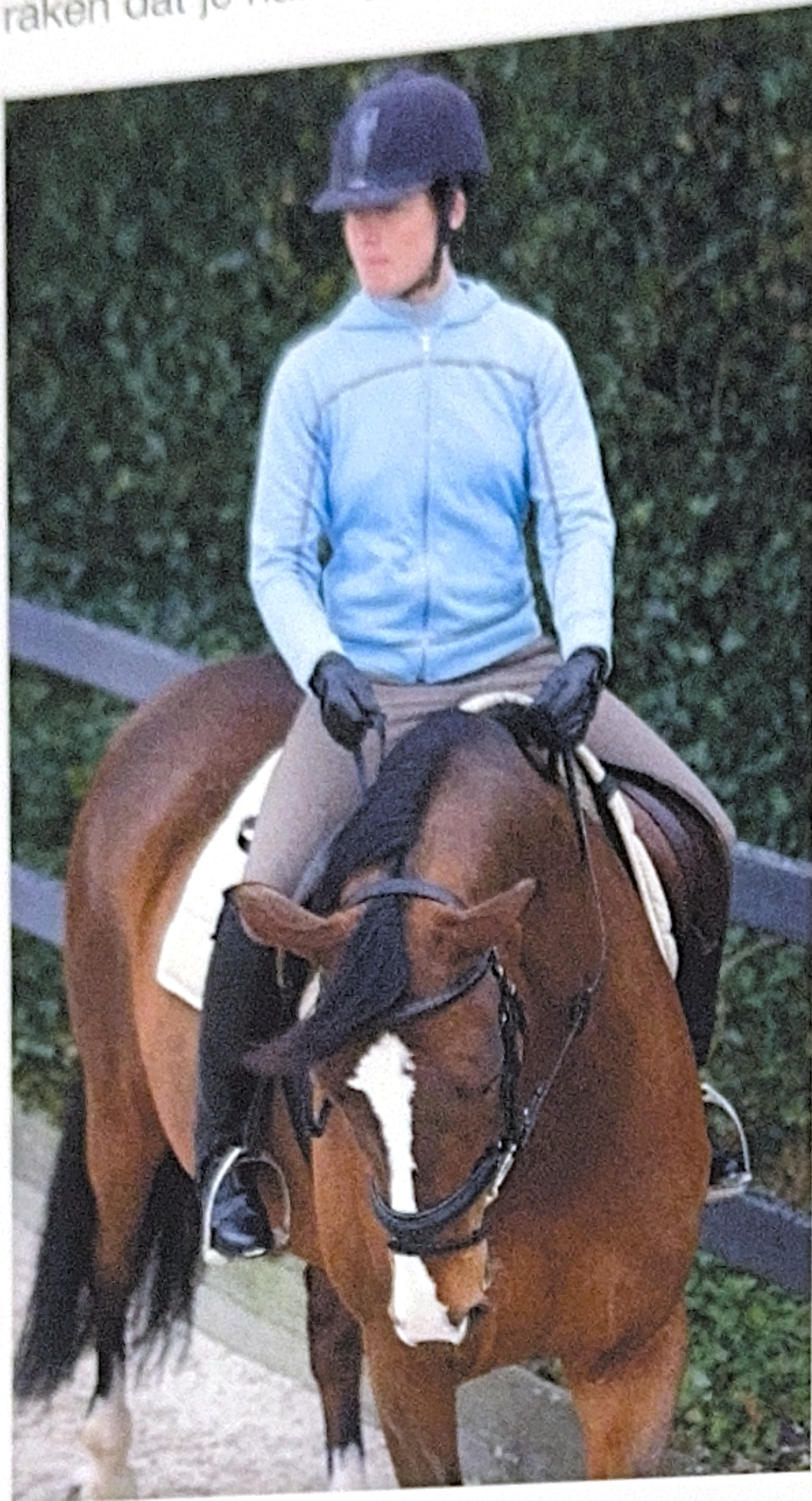
De hulpen

Om een paard te laten weten wat we van hem willen, gebruiken we hulpen. Hulpen zijn tekens die we een paard hebben aangeleerd, zoals beenhulpen en teugelhulpen. Maar ook zit- en gewichtshulpen en de bijkomende hulpen, zoals de stem, zijn belangrijk. De kunst van goed paardrijden is om al deze hulpen onafhankelijk van elkaar en bijna onzichtbaar te geven. Anders gezegd: een paard zoveel mogelijk te laten doen wat jij van hem vraagt, met zo min mogelijk aanwijzingen.

Teugelhulpen gebruiken we om tekens die je met je hand geeft via het bit over te brengen op het paard. Teugelhulpen geef je om te sturen, maar ook voor een overgang naar een lager tempo of als je wilt halthouden (stoppen). Tijdens het paardrijden is het de bedoeling dat we constant contact houden met de paardenmond. Hiermee bedoelen we dat je handen de bewegingen van de paardenmond volgen, zonder te trekken of tegen te werken.

Een gewichtshulp wordt gebruikt bij het veranderen van richting, door je hakken even

uit te drukken aan de kant waar je heen wilt. Maar je mag daarbij niet zover uit balans raken dat je naast je paard hangt.



Gewichtshulp.

Om voorwaarts te gaan druk je beide kuiten vlak achter de singel kort en licht aan. Dat betekent dat je tegen de buik van je paard aanduwt en meteen weer ontspant. Om aan te draven geef je dezelfde beenhulp.

Je moet dus niet 'knijpen' (je benen aanklemmen en vasthouden). Het is ook niet de bedoeling dat je je paard schopt. Dat is niet nodig, want paarden kunnen heel goed voelen. Als hij stilstaat en je duwt met je kuiten tegen zijn buik, gaat hij lopen. Blijf je de hulp herhalen, dan zal hij harder gaan.

Het is belangrijk dat je de teugels daarbij niet te strak houdt, zodat je hem tegenhoudt. Als je paard stapt, probeer dan zijn bewegingen met je zit en je armen te volgen. Je kunt zijn spieren onder het zadel voelen bewegen. Als je wilt stoppen, stop je met meebewegen en maak je je zwaar. Ga voor je gevoel heel diep in het zadel zitten en maak jezelf lang. Tegelijkertijd knijp je even in allebei de teugels. Blijf niet trekken, laat ook weer los. Als het paard niet reageert, herhaal je dit tot hij stilstaat.

Opstijgen en afstijgen

Voordat je kunt opstijgen is het handig als de stijgbeugelriemen op jouw lengte zijn. De juiste lengte is lastig in te schatten als je er niet op zit. Er is een trucje voor. Houd je arm gestrekt langs de riem, met de beugel onder je oksel en je vingers helemaal bovenaan bij de haak. Als de beugel precies onder je oksel komt, klopt het meestal aardig. Vraag je instructeur om je hiermee te helpen.

Als je paard is aangesingeld (de singel van het zadel is aangetrokken), kun je opstijgen. Vraag ook hierbij hulp. Gebruik een krukje of een ander opstapje. Dat is beter voor de rug van het paard. Is dat er niet, zorg dan dat iemand aan de andere kant het zadel tegenhoudt.

- Ga aan de linkerkant van je paard staan met je gezicht naar de staart, neem de teugels op maat in je linkerhand.
- Draai de stijgbeugel van binnen naar buiten en zet je linkervoet erin. Pak met je rechterhand het zadel vast. Maak met je rechterbeen een paar hupjes en stijg op. Als je been gestrekt is, breng je je rechterhand naar de voorkant van het zadel.
- Zwaai je been over de rug van je paard en laat je zachtjes in het zadel zakken.
- Pak je teugels in beide handen en doe je rechtervoet in de beugel.
- Pas op dat je tijdens het opstijgen niet met je tenen in de buik prikt. Dan bestaat het risico dat het paard wegloopt.
- Pas op dat je je paard niet aantikt met je been dat over zijn rug zwaait. Hij kan daarvan schrikken en weglopen.



Juiste manier van opstijgen.

Afstijgen

- Zorg dat je paard stilstaat.
- Neem de teugels in je linkerhand.
- Steun met beide handen op de voorkant van het zadel. Doe je rechtervoet uit de beugel.
- Zwaai je rechterbeen over de rug zonder je paard te raken, steun met de linkervoet op de linkerbeugel. Verplaats je rechterhand naar de achterkant van het zadel. Blijf even in de linkerbeugel staan met beide benen naast elkaar. Haal dan de linkervoet uit de beugel en laat je rustig naar beneden zakken.
- Als je op de grond springt, buig dan je knieën, zodat je de schok kunt opvangen.
- Zorg dat je contact houdt met de teugels, zodat je paard blijft staan.
- Stijg nooit af door je been voorlangs over de hals te zwaaien. Zo heb je geen controle over het paard.
- Zorg dat je je paard niet aantikt met je been dat over zijn rug zwaait. Hij kan daarvan schrikken en weglopen.

Draven en lichtrijden

Een paard laten aandraven doe je net zo als in stap gaan: raak kort met beide kuiten zijn buik aan en let erop dat je ruimte geeft met de teugels. Omdat een paard in draf steeds twee benen tegelijk optilt, word je uit het zadel geduwd. Je kunt de bewegingen opvangen door te gaan lichtrijden. Dit doe je door mee te veren als je paard je omhoog gooit en even kort in de beugels te blijven staan. Hierbij houd je je knieën tegen het zadel voor steun, maar je knijpt er niet mee. Daarna ga je weer zachtjes zitten. Dit gebeurt in de beweging, dus best snel achter elkaar. Je doet dus steeds sta-zit-sta-zit en het staan duurt even lang als het zitten. Ga niet te hoog staan en probeer je bovenlichaam rechtop te houden. Veer door met je enkels.



Lichtrijden - zit.



Lichtrijden – staan.

Meer over het lichtrijden op het 'goede' been leer je bij proef F3 en F4.

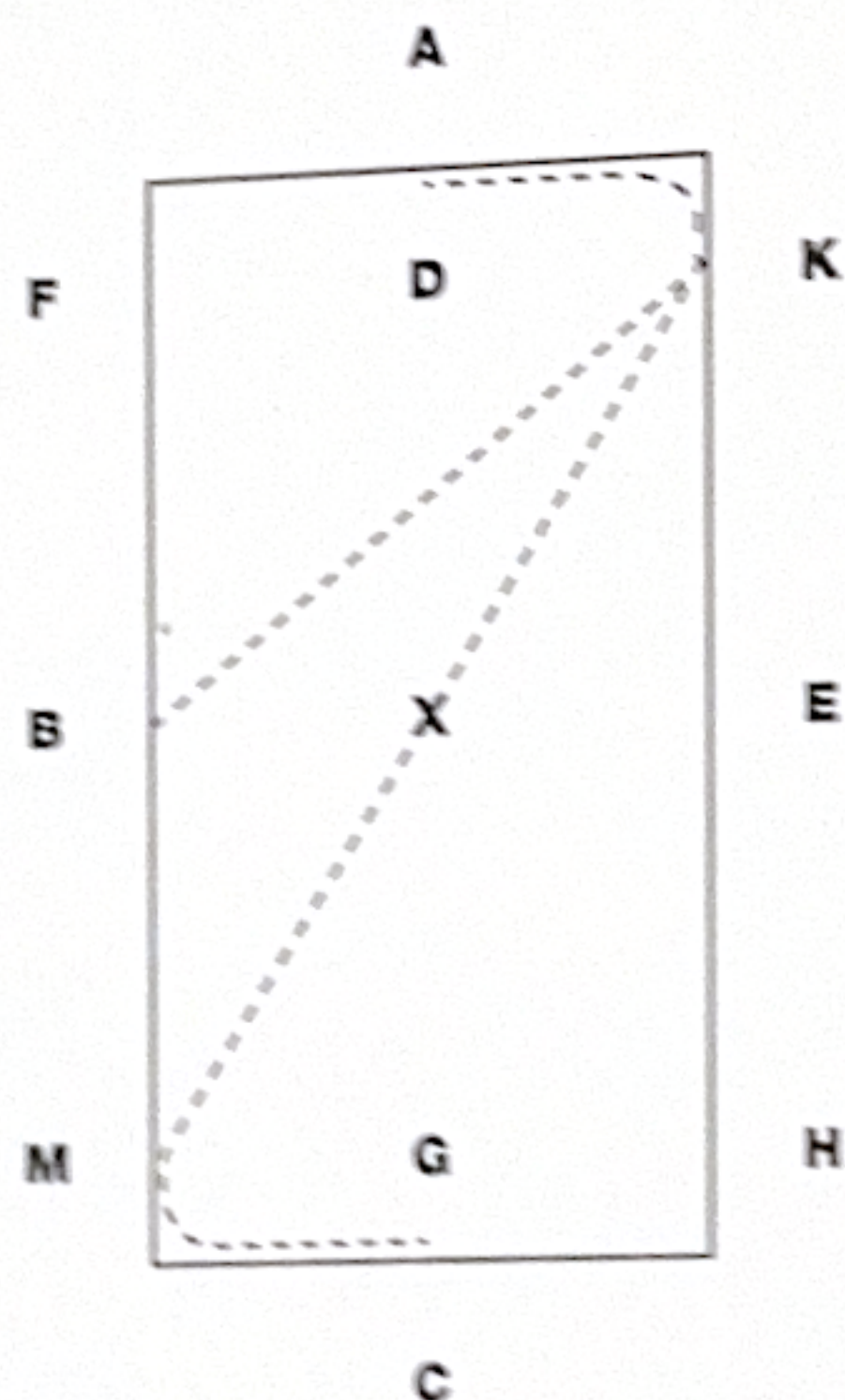
Sturen

Het is belangrijk dat jij je paard kunt sturen. Kijk altijd in de richting waar je naartoe gaat. Dat is belangrijk, omdat je dan automatisch de juiste gewichtshulpen geeft. Als je naar rechts wilt, doe je je rechterhand iets naar rechts. Je linkerhand beweegt enigszins mee in die richting, zodat het voelt alsof je met twee handen die kant op stuurt. Maar je linkerhand mag niet over de manenkam aan de 'verkeerde' kant komen. Als je naar links wilt, doe je dit andersom.

Van hand veranderen

Door 'van hand te veranderen' ga je op de andere hand rijden, dus de andere kant op. Je kunt op verschillende manieren van hand veranderen. Meestal gebeurt het door de rijbaan na de korte zijde diagonaal (schuin) over te steken, van hoekletter tot hoekletter. Vlak voor je bij de letter bent waar je van hand gaat veranderen, kijk je in de richting waarheen je wilt en stuur je je paard met twee teugels die kant op. Kijk goed naar de letter waar je naartoe wilt.

Als je aan het einde van de lijn bent, stuur je het paard de hoefslag weer op. Als je met een zweepje rijdt, hoef je dat niet over te pakken in je andere hand als je van hand verandert, maar het mag wel. In de les word je dit vaak wel aangeleerd. Als je de zweep wilt overpakken, doe dit dan aan het einde van de oefening, als je op de nieuwe hand rijdt. Anders is de kans groot dat je paard op de diagonaal gaat slingeren.

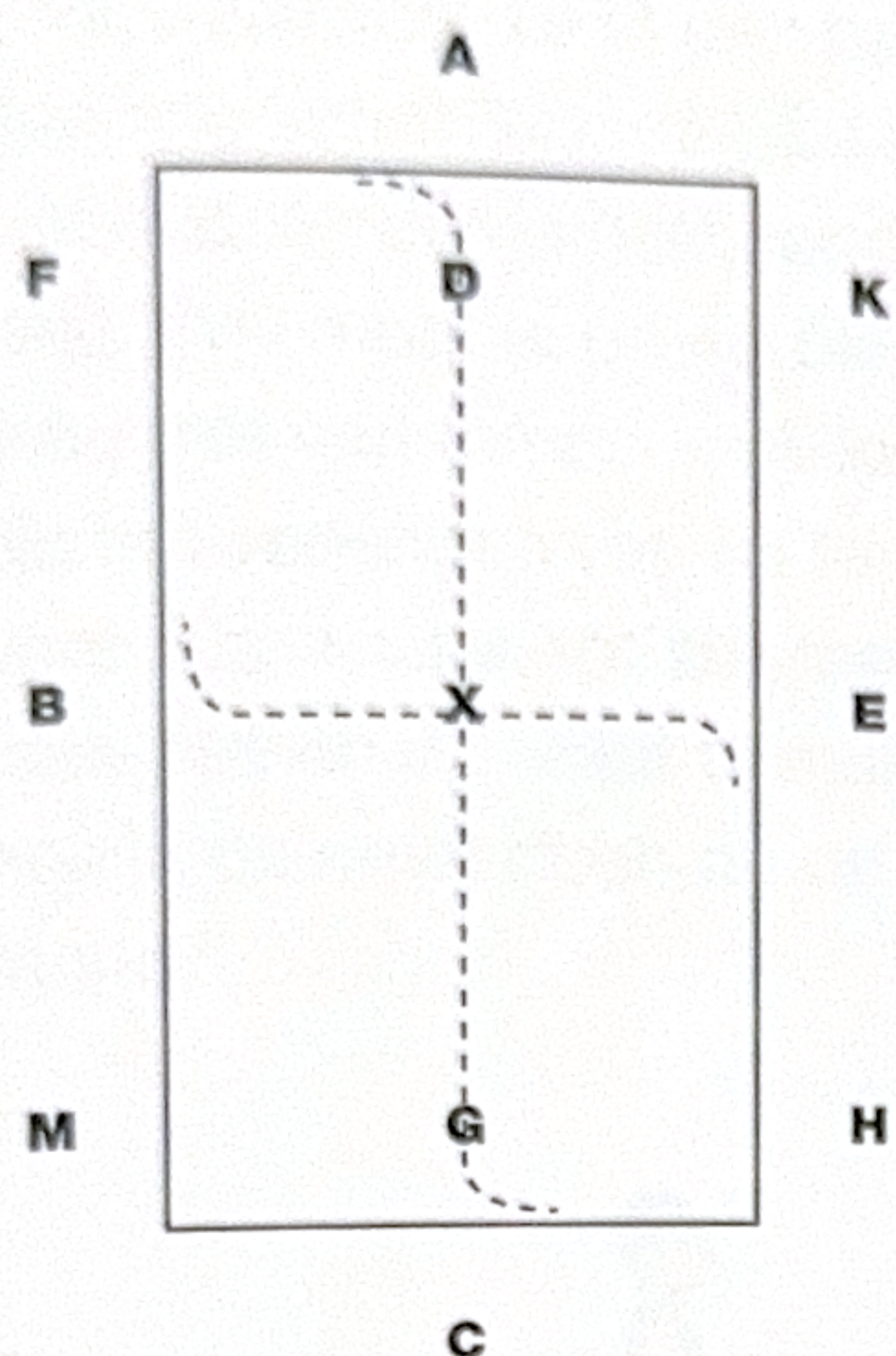


Van hand veranderen.

Afwenden

Bij afwenden rijd je van de ene letter naar de andere. Je rijdt recht naar de overkant, bijvoorbeeld van E naar B of van A naar C. Als je gaat afwenden bij E laat je je paard met je binnenteugel al een paar meter voor E in de richting van B kijken. Kijk zelf ook

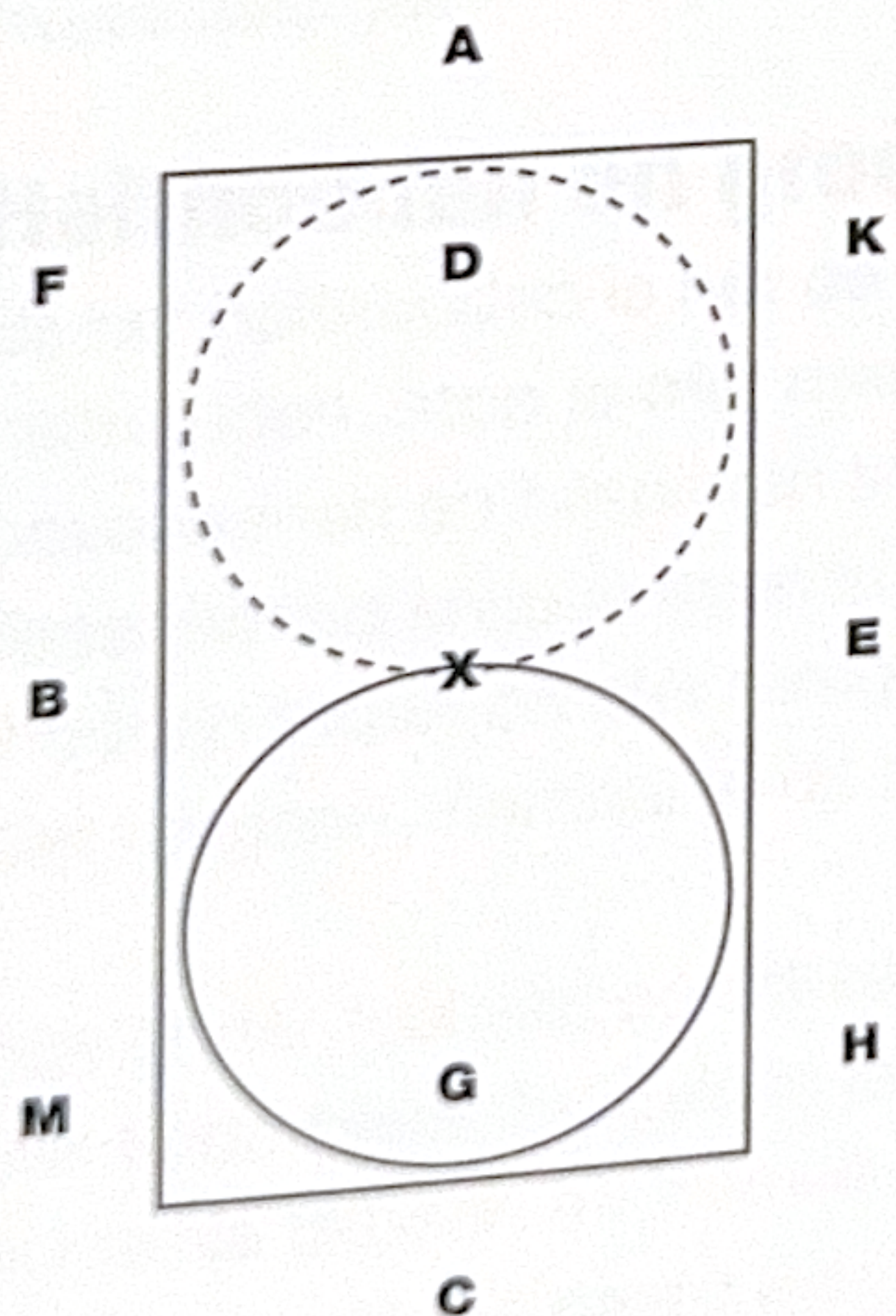
alvast naar B. Je paard mag daarbij nog niet van de hoofslag af gaan. Doet hij dat wel, houd hem dan tegen met je binnenbeen. Als je bijna bij de E bent, stuur je hem met twee teugels in de richting van B.



Afwenden.

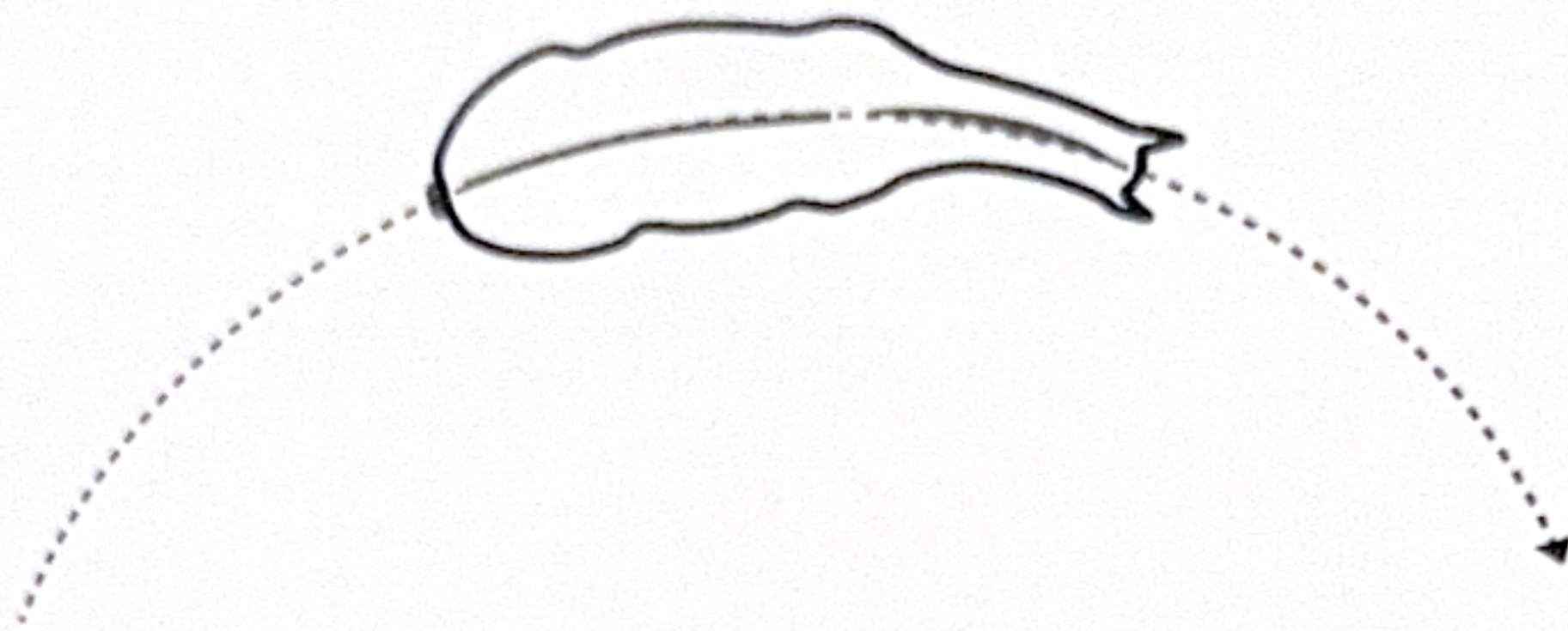
Grote volte

Een volte is een cirkel. Voltes kunnen verschillende maten hebben. Een grote volte heeft een doorsnede van 20 meter, omdat de breedte van een rijbaan die maat heeft. Als je bij A of bij C een volte rijdt, moet je de hoeken afronden. Zo kun je goed het verschil laten zien tussen een volte en het doorrijden van de hoek over de hoofslag. Als je bij A of C een volte rijdt, raak je drie keer de hoofslag en de letter X.



Grote volte.

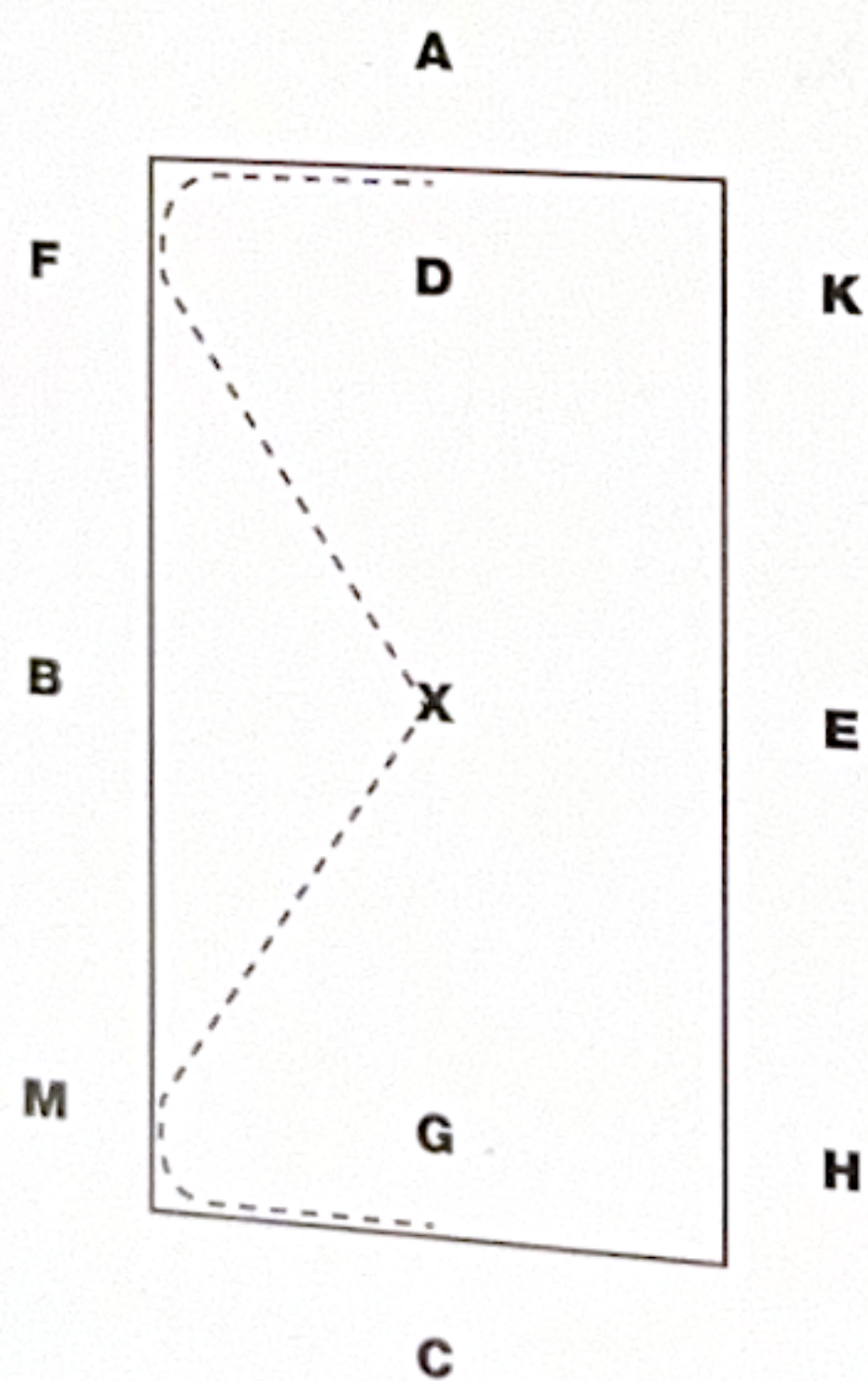
Een goede volte rijden is best moeilijk. Het is de bedoeling dat je paard 'in het spoor' blijft, dus met zijn achterbenen op dezelfde lijn loopt als zijn voorbenen. Daarbij moeten zijn hals en lichaam net zo gebogen zijn als de vorm van de volte. Dit heet stelling en buiging.



Stelling en buiging op de volte.

Gebroken lijn

Een gebroken lijn loopt van de hoek naar het midden van de baan (de letter X) en van de X terug naar de hoefslag naar de volgende hoek. Je maakt dus in totaal drie bochten en rijdt twee rechte stukken. Het is belangrijk dat de twee rechte stukken ook echt recht zijn. Let erop dat je de middelste bocht op de goede plaats rijdt (bij de X). Kijk steeds op tijd in de richting waar je naartoe gaat, al voordat je gaat wenden. Blijf op de rechte lijnen zelf goed recht boven je paard zitten.

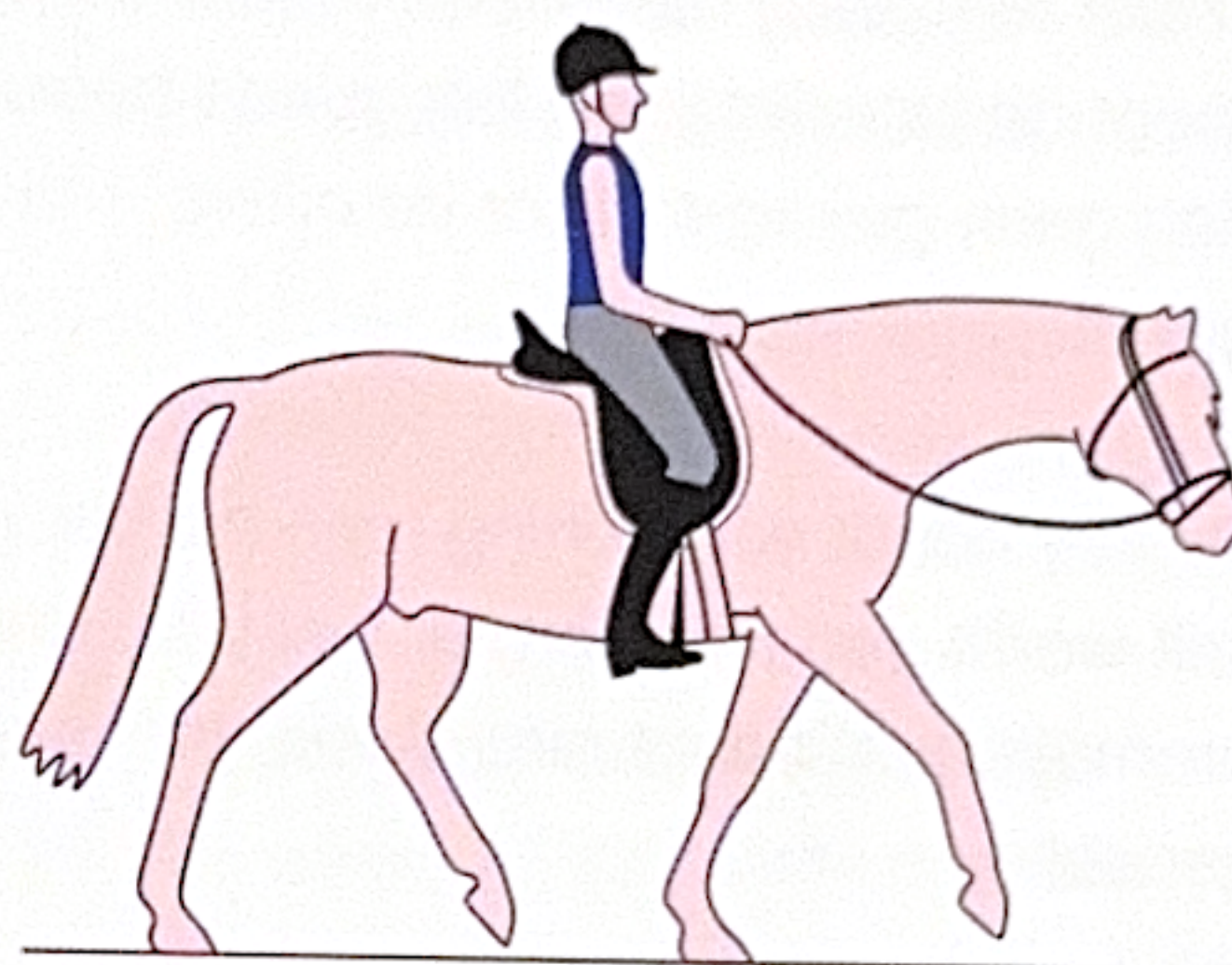
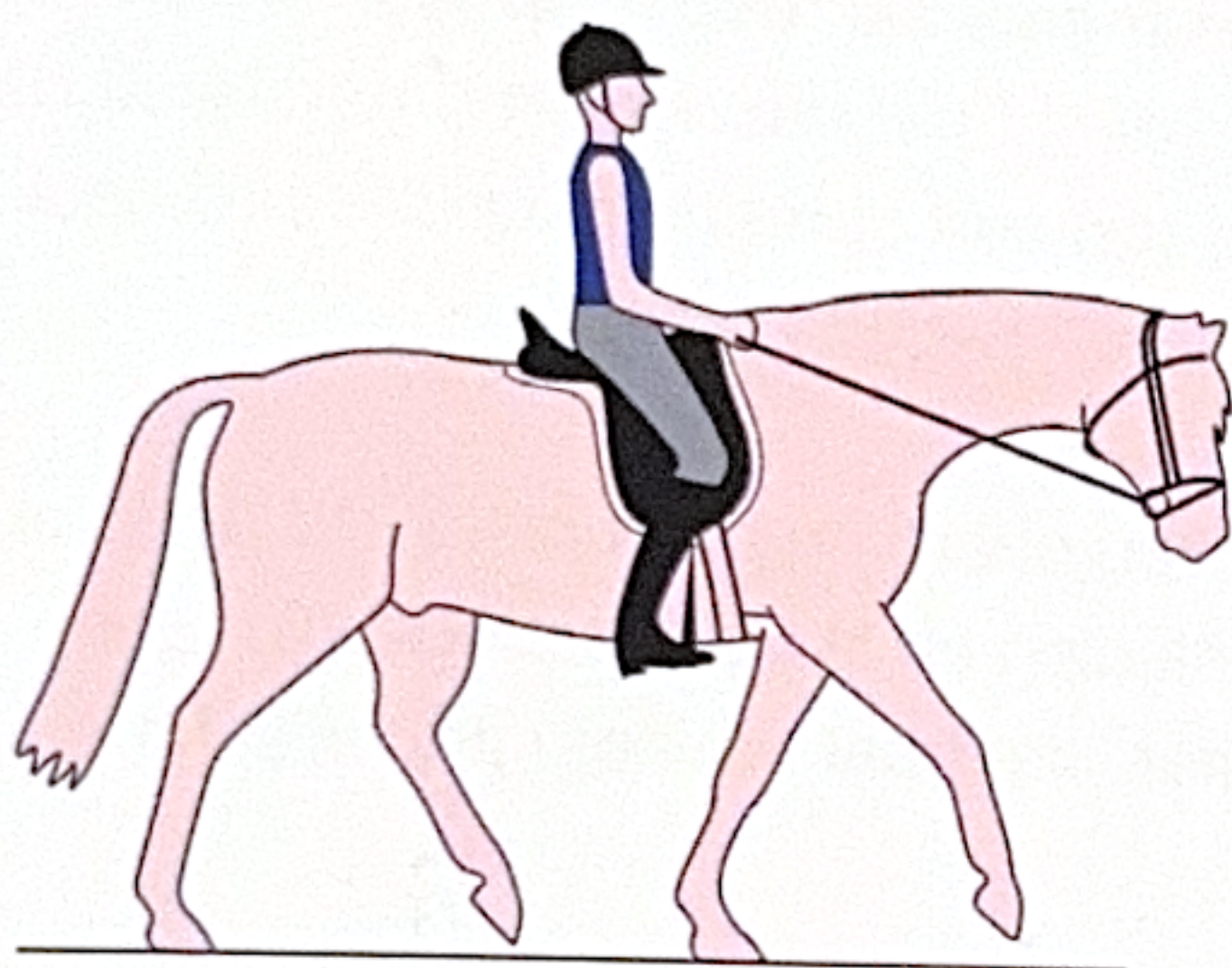


Gebroken lijn.

Teugels langer laten worden en verkorten

Als je meedoet aan een wedstrijd waarin een F proef wordt gereden, is één van de oefeningen dat je de teugels langer laat worden in stap. Het is de bedoeling dat je ze zo lang maakt dat ze in een boogje hangen. Hierbij is het belangrijk dat je zelf niets in je houding verandert. Je blijft dus netjes rechtop zitten. Dit is een oefening om te kijken of je steun op de teugels zoekt. Het maakt niet uit hoe je paard zijn hoofd houdt, hoog of laag. Wel moet je paard blijven doorstappen tijdens het verlengen van de teugels. Hij mag niet van tempo veranderen.

Na het verlengen van de teugels maak je ze weer op maat. Maak ze voorzichtig en stap voor stap korter, tot ze weer de normale lengte hebben. Dit doe je door ze van buiten naar binnen op maat te maken of door middel van doorhalen. Je instructeur kan je leren hoe je dit moet doen op de juiste manier. Je mag je paard daarbij niet storen in de mond.



Teugels verlengen.

Halthouden en groeten

Bij het halthouden is het de bedoeling dat je je paard laat stilstaan. Als je wilt halthouden, stop je met meebewegen en ga je diep zitten in het zadel door je bovenbenen en bilspieren te ontspannen. Blijf wel rechtop zitten en verstijf niet. Tegelijkertijd knijp je even in allebei de teugels. Je handen bieden dan weerstand (houden tegen zonder terug te trekken). Blijf niet knijpen, laat ook weer los. Als je paard niet reageert, herhaal je dit tot hij stilstaat.

Een onderdeel van een dressuurproef is het groeten naar de jury. Als je paard stilstaat, pak je de beide teugels in je linkerhand. Je brengt je rechterhand met gestrekte arm achter je dijbeen en je knikt met je hoofd naar de jury. Daarna pak je je teugels weer normaal vast. Je paard mag pas weer voorwaarts stappen als jij het aangeeft. Als je met een zweepje rijdt, dan pak je dat tijdens de groet ook in je linkerhand. F proeven

worden beoordeeld tot de eerste hoekletter na C, voor het verlaten van de rijbaan wordt een cijfer gegeven. Je mag je paard pas belonen na de hoekletter, omdat de proef daarvoor nog niet is afgelopen. Wel moet je de rijbaan verlaten zoals in de proef staat beschreven.

Na het groeten moet je in stap de rijbaan verlaten. Je mag hierbij je teugels wat langer maken. Zorg wel dat je contact blijft houden, zodat je paard nog te sturen is en niet zelf bepaalt welke kant hij op gaat.

Wat wordt er van je verwacht in de proeven F1 en F2?

Je hebt nu de basisbeginselen van het rijden geleerd en een aantal basisoefeningen. Waar let de jury op als je een proef gaat rijden op dit niveau?

Het is belangrijk om recht op je paard te zitten. Kijk goed waar je naartoe gaat. De jury let erop of de hulpen net zo worden gegeven als je in de les hebt geleerd. Je paard draaft aan als jij dat wilt en maakt de overgang naar stap als reactie op jouw hulpen. Je toont de jury dat je op het goede been kunt lichtrijden. Lukt dat nog niet, dan heeft dat nog geen gevolgen voor de cijfers, maar wordt er wel een opmerking op het protocol gezet.

De jury houdt er rekening mee dat de verzorging van paard en pony niet altijd door jou zelf wordt gedaan. Zorg er wel voor dat je eigen kleding en laarzen schoon zijn. Een promotiepunt hangt niet af van het verzorgingscijfer. Het gaat om het rijtechnische gedeelte.

De juistheid van het tempo wordt beoordeeld door de jury. Probeer de hele proef in een constant tempo te rijden. Ga niet te hard, want dan kun je de onderdelen niet netjes afwerken. Verlaat de rijbaan na afloop in stap.