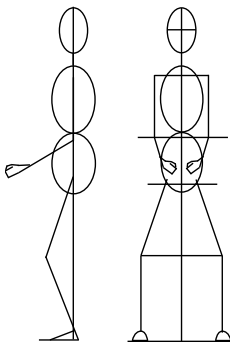
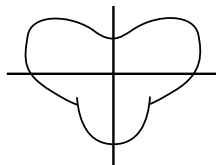
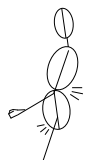
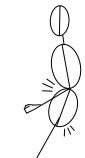
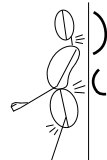
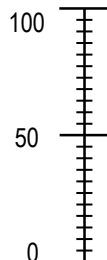


1 - Onafhankelijke zit dynamisch: mee of tegen

aantekenen wat van toepassing is

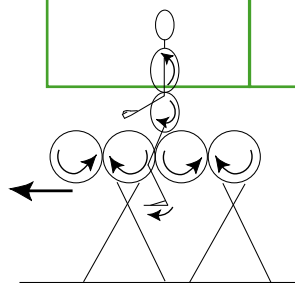
ontspanning + mate van bewegingsvrijheid ruiter bij ALLE bewegingen + blijft ruiter op eigen benen als we het paard wegtoeveren... = onafhankelijke zit  kompas: waar legt de ruiter het zwaartepunt? 	zit ontspannen in rug en buikspieren gewicht op 2 zitbenen voor- en achterzijde romp even lang neutraal gestapelde wervelkolom dubbele S = uitgangspunt vd beweging gewicht werkt loodrecht over verticale as naar zwaartepunt paard en bodem ook tijdens beweging diepste punt zadel in balans werking zadel correct	zit bol of hol	ruiter is hol: spanning in rugspieren	ribbenkast achterover, bekken op schaambeent		maakt rug korter bij elke pas	rug deels of geheel statisch, zitvlak schuift		
			ruiter is bol: spanning in buikspieren	ribbenkast voorover, bekken op staartbeen		statisch in onderrug, te open hoek bekken t.o.v. dijbeen	heupgewricht statisch, schouders, knieën en voeten flapperen (veel varianten)		
		zit gespannen	geef aan op de spanningsmeter:	hol onder, bol boven	bekken op schaambeent, schouders convex		spanning in lage rug, spanning in nek en middenrif, ademhaling slecht	voeten 'gaan lopen', handen op en neer, kin naar borst	
			100  50 0	bol onder, hol boven	bekken op staartbeen, borst vooruit, schouders ver naar achter		te open hoek bekken dijbeen, borst vooruit, (komt vaak voor)	kan in spreidzit, ruiter zit meestal achter de beweging (moeilijk herkenbaar)	
		spanning steeds kortstondig: takt (draf lichtrijden)	spanning alleen door aanleiding (van buitenaf)	gestrekt been, drukt zich uit het zadel, duwt hakken uit		constant spanning in hele benen	voortdurend klampen knieën of onderbeen		
		als... dan actie - reactie	spanning in hele armen constant	klampen aan teugels, opstaan aan teugels		elleboog stil t.o.v. romp		gestrekte arm	
		krom gebouwd, vergroeiingen, of 'vergroeid' door gewoontes: (NB: ook een kromme ruiter kan onafhankelijk van het paard zitten!)		Lordose (bol) 	Kyfose (hol) 	Scoliose (gebogen L of R) 	Torderen (beweegt als een kurketrekker - met een draai)		

2A - Mee in de beweging dynamisch

aantekenen wat van toepassing is

delen bewegen onafhankelijk van elkaar synchroon aan	onderzijde romp (alles onder taille)	bekken beweegt neutraal t.o.v. zadel	zitbenen schuiven t.o.v. zadel	gespannen in o.a. bekkenbodembodem	heup gewricht gefixeerd	klokkenluidertuimelaar, vooral bij lichtrijden en galop	voeten naar voor als romp naar achter etc.	werpt zich op i.p.v. opstaan uit de benen
of neutraal: knie is stil,		onderrug golvend, functionele flexie	flexie meer convex = bol	achter de beweging of voor de beweging	geen flexie: statisch in onderrug	op voorhand in sta-fase en verlichte zit	ruiter gaat zwaar achter de beweging	klappt neer in zit -fase, kan dubbelklap maken in lichtrijden
of uitnodigend t.o.v. paard wanneer functioneel		flexie gaat over zwaartepunt	flexie meer concaaf = hol					
		zwaartepunt neutraal t.o.v. verticale as of centrerend tijdens beweging						
of begrenzend wanneer functioneel	bovenzijde romp (alles boven taille)		zowel convex als concaaf	in de beweging	mee of tegen als functioneel	tegen takt of onregelmatig	drijft of remt (onbewust) met zit - niet functioneel	
			schouders en/of bovenrug bol	vóór verticale as, tikt in tact naar voor	mee of tegen als functioneel	tegen takt of onregelmatig	> zie overgangen...	
			schouders en/of bovenrug hol	achter verticale as, tikt in tact naar achter	mee of tegen als functioneel	tegen takt of onregelmatig	> zie overgangen...	

naar houding!!!



werking zadel
rustig en correct



beweegt
achterover

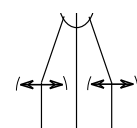
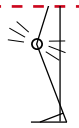
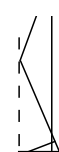
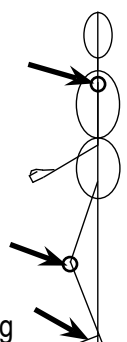


beweegt
voorover



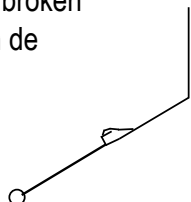
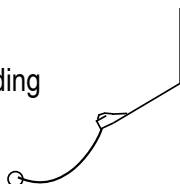
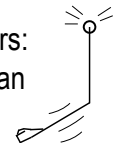
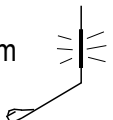
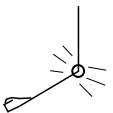
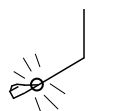
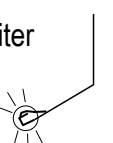
2B - Mee in de beweging dynamisch

aantekenen wat van toepassing is

delen bewegen onafhankelijk van elkaar synchroon aan, of neutraal, of uitnodigend t.o.v. paard wanneer functioneel, of begrenzend wanneer functioneel	bovenbeen	neutraal t.o.v. zadel		geen vormspanning			onderbeen onrustig		beperkt schoudervrijheid van paard
		wel beweging in bekken, niet in bovenbeen zichtbaar		knijpt met knieën			fixeert heupgewricht		
		knie is daardoor stil aan zadel		spant bekkenbodem en bilspieren			zoekt steun op dijen		
	knieën	loodlijn van knie naar punt vd voet		ruiter zet zich af tegen beugel			bekken wordt opgeworpen, schouders komen steeds achter beweging bekken aan, dubbelklap bij lichtrijden		
		knie gefixeerd bij meer gestrekt been							
	onderbeen	lengte beugelriem correct		beugelriem te lang: knie op slot of op tenen staan	beugelriem te kort: zet ruiter in stoelzit		ruiter werkt tegen takt > evt paardwissel met ruiter met stil been om los van paard te beoordelen geeft traag paard		
		voet is stil t.o.v knie, schouder stil t.o.v voet		slingert, te weinig vormspanning					
		juiste timing van hulpen		blijft aan buik geplakt					'drijft' onbewust
		drijft bewust in takt, als nodig		ruiter moet meer hulpen geven dan hij/zij wil					
	Enkel en voet	Neutraal t.o.v. knie en ontspannen, 2e teen aan midden knieschijf		Voet trekt naar achter	Voet schiet naar voor	Trekt hak op, zet onderbeen vast	Drukt hak te ver uit, zet hakken in het zand, fixeert knie		
									

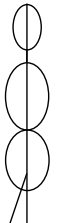
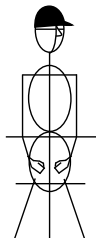
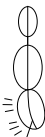
2C - Mee in de beweging dynamisch

aantekenen wat van toepassing is

Delen bewegen onafhankelijk van elkaar synchroon aan, of neutraal, of uitnodigend t.o.v. paard wanneer functioneel, of begrenzend wanneer functioneel	Hak	Hak in neutrale positie verend, hak gelijk aan onderzijde beugel	Trekt hak op voor het geven van een hulp		Trekt hak op in zitfase bij lichtrijden	Trekt hak continue op	
	Schouder en arm, pols en hand	Synchroon mee met hoofd en hals beweging paard,  met functionele verbinding en een ondoorbroken lijn van de teugel 	Gefixeerd: spanning	strek arm 	Arm en hand bewegen mee met romp:	geen verbinding 	Trekt het paard met enige regelmaat teugels uit handen: dan ook spanning in buikspier, ruiter gaat achter beweging
	in schouders: handen gaan op en neer 	klapperende verbinding 		Komt tegen de hand			
	in bovenarm aan romp 						
	in elleboog 	te vaste verbinding, wordt stug in onderarm en elleboog, geeft niet na 				Paard loopt ingehouden, weinig halsvrijheid	
	in pols 						
	In hand: ruiter knijpt in teugel 						

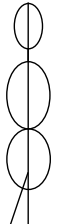
3A - Houding romp

aantekenen wat van toepassing is

Houding romp ook tijdens overgangen en wendingen c.q. voltes	Bovenkant en onderkant romp in lijn met elkaar op 6 uur,  Ook alle andere horizontale en verticale assen en loodlijnen loodrecht en waterpas 	Dynamisch: Soepel in staat ALLE delen t.o.v. elkaar - wanneer functioneel - te bewegen of te fixeren op basis van functionele vormspanning	bovenkant romp doorlopend of herhaaldelijk statisch (boven de taille)	borst vooruit 	spanning tussen schouderbladen	ruiter is voor/achter de beweging	stijf en tegen de beweging
				borst ingeklapt 	teveel spanning in middenrif	meestal achter de beweging	weinig vormspanning/oprichting
				zijwaarts gekanteld 	eenzijdig aangespannen	trekt diagonaal schouder op	buiten been kan gaan flapperen
				gedraaid t.o.v onderkant 	te weinig vormspanning	hoofd kantelt mee	balans verlies
				buitenschouder voor	evt. focus op binnenteugel	let op verbinding buitenteugel	
				binnenschouder voor	balans of gerichtheids probleem	let op evt scheef paard	
			onderkant romp doorlopend of herhaaldelijk statisch (onder de taille)	bekken gekanteld hol (concaaf) 	rugspier gespannen, beweging wordt niet hier 'verwerkt'	Let op: op en neer stuiteren romp	knikkend hoofd, stijve armen, vast in handen
				bekken gekanteld bol (convex) 	bekkenbodem en buikspieren gespannen	rechte buikspier = rugbuiger	evt. ook met borst ingeklapt (compensatie)
				binnen heup optrekken 	éénzijdig aanspannen div spieren	balansverlies	'grijpen' met buitenbeen,
				buitenheup optrekken 	teveel focus en spanning aan binnenzijde	te weinig vormspanning	'knijpen' met binnenbeen
							balansverlies

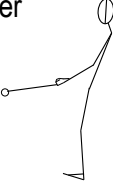
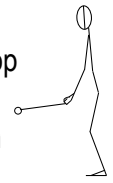
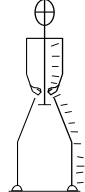
3B - Houding hoofd

aantekenen wat van toepassing is

houding	Ruiter op zes uur	Dynamisch:	Soepel in staat ALLE delen t.o.v. elkaar - wanneer functioneel - te bewegen of te fixeren				ruiter rolt hoofd voorover, let op ruggebruik ruiter, aanknippen knieën	
het hoofd van de ruiter staat op de nek,	loodlijn: oor, schouder, heupgewricht, enkelgewricht	op basis van functionele vormspanning					ruiter houdt neus te hoog, let op nek en buikspanning, aan blijven knippen met billen	
ook tijdens wendingen en voltes	 ook alle andere horizontale en verticale assen en loodlijnen loodrecht en waterpas neus boven navel en manenkam	Statisch:	...of ten dele: als ergens iets vast zit... gaat ergens anders iets bewegen	hoofd en nek stijf		fixeert minder of meer hele wervelkolom	Vooral in overgangen zichtbaar	dan: whiplash-beweging, hoofd klapt naar achter
		volledig... ruiter zit als een plank		geen balans hoofd op nek		Vooral bij doorzitten en galop zichtbaar	Hoofd knikt en rolt	Spanning in middenrif
				hoofd scheef		gefixeerd	Eenzijdige spanning nekspieren	Steeds naar één kant
						rollend	Gebrek aan vormspanning	Naar links en rechts
				kin op de borst		gefixeerd	Let op verticale as: waarschijnlijk achterover	Compensatie voor romp balans

4 - Balans ruiter t.o.v. paard functioneel

aantekenen wat van toepassing is

Balans van ruiter t.o.v. het paard: Het functionele ruitergevoel Ruiter balanceert functioneel t.o.v. het paard, herstelt verticale disbalans van het paard Alle assen en loodlijnen blijven in alle bewegingen loodrecht en waterpas Op een scheef paard kun je niet recht zitten	Ruiter in balans	Ook loodlijnen en assen van het paard	Ruiter blijft in houding loodrecht en waterpas en paard gaat scheef		Paard verbeterd tijdens proef	
					Paard verbeterd niet, ruiter is niet van invloed	
					Paard verbeterd tijdens proef, ruiter is functioneel	
	Ruiter gaat uit balans t.o.v. het paard	Achter de beweging gaan	Achter overhangen aan de teugels 	Te weinig vormspanning 	Ruiter klapt achterin zadel, Ruiter drukt het zadel aan achterkant naar beneden en richting schouders	Veel remmen op teugels, paard gaat tegen de hand
				Te veel vormspanning 		Paard heft hals en verspant in schoudergebied
		Op de voorhand	Voorover steunen op handen en knieën 		Zadel kiept voorover	Paard spant ruglijn
					Op dun ijs gaan, en/of op tenen staan, Duikelt naar achter en naar voor	Paard gaat kort
		Balans steeds naar of links of rechts	Éénzijdige aanspanning steeds één kant, links of rechts 		Let op; optrekken heup, knie, hak	Scheefheid in ruiter of in bewegingspatroon
					Stand van schouders, ribbenkast, hoofd	
			Scheef paard steeds aan één kant, links of rechts gebogen 		Ruiter is niet functioneel	paard verbeterd niet
						Verminderd gevoel voor gericht zijn t.o.v. paard
		Uit balans			Ruiter is functioneel / corrigeert balans	Paard verbeterd

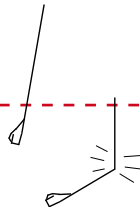
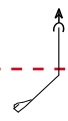
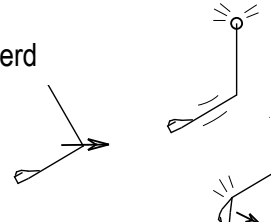
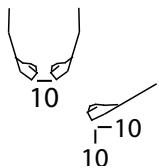
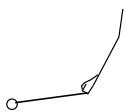
5 - Been- ligging en hulpen functioneel

aantekenen wat van toepassing is

Been ligging	Bovenbeen aan zadel	Ligging en Hulpen zijn functioneel	type zadel:	veelzijdigheid	Voor de betere ruiter die het ook zonder wrongen kan	
	Knie en 2e teen in lijn			dressuur	Kan been steun bieden MAAR kan ook been klem zetten	
Been hulpen		Been is ontspannen en wakend	formaat paard	GEEN springzadel	Niet toegestaan ivm moeilijk beoordelen dressuur houding	
				Te groot	Ruiters gaat schuiven	
	Binnenzijde kuit aan zweetblad	Ontspant direct na het geven vd hulp	Te klein	Klemt bekken vast		
				Te groot	Te hoog: been is te kort, hulpen worden te hoog gegeven .	
	Hielen achter tenen	of	Te klein	Te breed: benen te ver gespreid, spieren kunnen niet werken, verspannen		
				Te smal, knieen wijken, kuiten 'zoeken' buik		
	Ligging en Hulpen zijn niet functioneel	op reactie paard	Ligging en Hulpen zijn niet functioneel	Been is constant in beweging	Door spanning elders - bijv. rug	
					Door disbalans elders	
		Te veel hulpen	Te weinig hulpen	Te veel hulpen maar komt niet ' door'	bijv. heup-, knie- enkelgewricht	
					Let op verticale as	
Ruiters geeft :		Te veel hulpen	Te weinig hulpen	Paard gaat evt. onder of boven tempo		
				Traag paard		

6 - Handhouding en teugelhulpen functioneel

aantekenen wat van toepassing is

Handhouding en teugelhulpen	Bovenarmen hangen losjes aan schouder gewrichten Onderarm vanuit elleboog, pols en hand in één lijn met de teugels	Teugelhulpen statisch	Geen- of onregelmatige verbinding	Gestreckte armen		Arm- en handbeweging afhankelijk van beweging romp
				Gebogen armen, ellebogen geklemd aan romp		Opgetrokken schouders 
			Spanning op verbinding	Schoudergewricht gefixeerd		Hol in schouders
				Ellebogen trekken terug		Ellebogen op slot 
		Pols uit lijn onderarm	Pols gefixeerd 			
		Teugelhulpen dynamisch	Niet functioneel	Te veel beweging	Chaotische hulpen	
	Functioneel		Schoudergewricht los, elleboog opent en sluit Hand en pols maken soepele verbinding en zijn waar mogelijk mee in de beweging	Paard verbeterd constante aanleuning		
	Handhouding: 10/10/10 	Handen maken ontspannen vuist, duim hoogste punt	Hand te open 	Hand te hoog 	Hand en of pols en elleboog te hoog gedragen	Storend voor halspositie paard
				Hand te laag 	Hand, pols gaan onder de teugellijn	Paard komt evt. tegen de hand
			Hand te dicht 	Hand te breed 	Ellebogen te breed 	Evt. niveau paard/ruiter schouders spannen

7 - Het gereden zijn in het algemeen

aantekenen wat van toepassing is

Het gereden zijn in het algemeen	Ruiter is functioneel t.o.v. het toebedeelde paard en zadel	PAARD VERBETERD
		PAARD VERSLECHTERD
		Te klein
		Passend
		Te groot
		Te breed
	Attitude vd ruiter	Beloont paard, heeft aandacht voor paard
		Werkt samen met paard, vormt team, matcht met karakter en werklust paard