

## Houding

### Hoe ga je zitten?

De eerste keer op een paard voelt vreemd maar het went snel. Opstijgen doen we altijd aan de linkerkant. Zet je linkervoet in de linkerbeugel en zet af. Zwaai je rechterbeen over het paard heen zonder hem te raken. Blijf even boven het zadel zweven en ga dan zachtjes zitten. Het belangrijkste is dat je rechtop, op je billen in het zadel zit. Als je op een stoel gaat zitten voel je in je linkerbil en in je rechterbil dat er een botje zit, dit zijn je zitbeenknobbels. Als je in het zadel gaat zitten ga je op het diepste punt van het zadel zitten en verdeel je het gewicht over die twee zitbeenknobbels. Ga goed rechtop zitten zodat je ruggengraat recht is, probeer dit wel ontspannen te doen. Als je paard gaat bewegen moet je namelijk met het paard meebewegen.

Houd je schouders ontspannen zodat je armen goed aan de zijkant van je lichaam hangen. Je houdt je hoofd zo dat je over de oren heen kan kijken naar voren. Kijk dus niet naar beneden maar naar voren! Je zit alsof er een touwtje aan de bovenkant van je hoofd zit waaraan je omhoog wordt getrokken.

### Been- arm- en handhouding

Nu je goed zit is het ook belangrijk dat je benen, armen en handen in de goede houding komen. Laat je benen lang naar beneden hangen zodat je dijën, knieën en kuiten tegen het paard liggen. Je mag niet knijpen met je benen. Als je de beugels op de goede maat gemaakt hebt dan is je knie licht gebogen en ligt tegen het zadel aan. Je voet moet zo in de beugel zitten dat je steunt op de bal van je voet. Je enkel hoort het laagste punt te zijn en moet een beetje mee kunnen veren. Als je naar de ruiter kijkt van de zijkant moet je een lijn kunnen trekken vanaf het hoofd langs de schouders en de heupen naar beneden tot de hakken. Dit is de goede houding. Probeer wel zoveel mogelijk te ontspannen, als jij gespannen bent is dat niet prettig voor het paard en jijzelf krijgt er spierpijn van. Let erop dat je tenen zo goed mogelijk naar voren wijzen en niet naar buiten!



Als je goed ontspannen zit dan hangen je schouders en je bovenarmen naar beneden. Je onderarm houd je zo dat deze een lijn wordt met de teugels naar de mond van het paard. Houd je ellenbogen tegen je lichaam aan zonder te knijpen. De teugels houd je vast in een vuist waarbij de teugel van onder af tussen je pink en ringvinger doorloopt. Je duim ligt er bovenop om te voorkomen dat de teugels uit je handen glippen.

Nu je de teugels goed vast hebt is het belangrijk om je handen rechtop te houden. Draai je vuisten naar elkaar toe. Pak de teugels zo lang vast dat je handen contact krijgen met de mond van het paard en je handen vlak boven de schoft van je paard komen. Er moet ongeveer een rechtop staande vuist tussen je handen inpassen dan zit je goed. Tijdens het rijden houd je de handen zoveel mogelijk bij elkaar zodat je niet het bit door de mond heen trekt. Veer met je armen mee met de bewegingen die het paard met het hoofd maakt.



### **Het belang van een goede houding**

Waarom is dit eigenlijk zo belangrijk? Soms lijkt het alsof je op 1000 dingen tegelijk moet letten en denk je, waarom moet ik nou op deze manier zitten. Paardrijden gebeurt al eeuwenlang en in de loop der tijd is uitgevonden hoe je het beste op het paard kunt zitten. Als je op de goede manier op je paard zit, is dat voor jezelf en voor het paard het prettigst. Ook werk je op die manier mee aan de bewegingen van het paard zodat die de ruimte krijgt om te bewegen. Uiteindelijk leer je met de juiste houding ook het paard beter te volgen zodat je beter je evenwicht kan houden. Het wordt steeds makkelijker om paard te rijden maar je blijft altijd bezig met je houding. Zelfs topruiters zijn er dagelijks mee bezig.

Een gouden regel is dat als het paard uitgegumd wordt (stel dat dat kan) de ruiter op de grond staat zonder voorover of achterover te vallen. Als dat zo is ben je keurig in evenwicht.