

Springen

Springen heeft zich als sport eigenlijk pas laat ontwikkeld. De eerste officiële springwedstrijd werd pas in 1864 gehouden en springen werd in 1912 een olympische sport. Dressuur werd eigenlijk al in 1532 beoefend, ook de dressuur werd in 1912 een olympische sport. Voor het springen heb je hindernissen nodig, deze zijn er in allerlei soorten en maten.



Verlichte zit

Voor het springen is het nodig goed in de verlichte zit te kunnen rijden zodat de paardenrug ontlast wordt tijdens de sprong. Bij het springen zit je namelijk niet rechtop tijdens de sprong maar vanuit je heupen voorover gebogen. Hierdoor kun je makkelijker meebewegen met de bewegingen van het paard en kun je de sprong opvangen. Op deze manier zit je het paard niet in de weg en kan je paard het makkelijkst springen. Houd je rug recht als je iets naar voren gaat met je

bovenlichaam, je rug mag licht hol zijn. Je armen hangen naar beneden maar je onderarmen blijven één lijn maken met de teugel naar de mond. Om makkelijk in de verlichte zit te rijden maak je de beugels 2 of 3 gaatjes korter. Zo komen je knieën steviger tegen het zadel aan en heb je meer steun. Bij een parcours zit je tussen de sprongen in, meer rechtop en in het zadel.

Naar de eerste sprong

Als voorbereiding op het springen is het handig om eerst over balken heen te stappen, draven en galopperen. Zo kan geoefend worden op de verlichte zit. Als dit beheerst wordt kan begonnen worden met het eigenlijke springen. Het aanrijden naar de hindernis toe is uitermate belangrijk. Als dit goed wordt gedaan zal het paard over de hindernis gaan en niet erlangs of helemaal niet springen en ervoor stoppen. Zorg dat het paard recht op de hindernis afgaat en probeer te mikken op het midden van de sprong. Het tempo waarin gereden wordt is erg belangrijk. Gaat het paard te hard op de hindernis af dan is er geen controle over het paard en zal deze zelf inschatten wat te doen. Gaat het paard te langzaam dan is de kans groot dat het paard stopt voor de hindernis, een weigering. Het tempo moet altijd gecontroleerd worden door de ruiter, die kan dan ook het moment van de afzet bepalen. Dit is noodzakelijk want als de ruiter weet wanneer het paard afzet om te springen weet de ruiter ook wanneer er mee naar voren moet worden gegaan met het bovenlichaam. Zo wordt op de goede manier meebewogen met de sprong van het paard.

Beide handen moeten naar voren gaan in de richting van de mond. Zodra het paard gaat landen wordt het bovenlichaam weer iets omhoog gebracht maar blijf je nog in verlichte zit. Je handen gaan weer mee terug naar de gewone positie omdat het paard zijn hals weer normaal houdt en het contact bewaard moet blijven. Na de eerste galopsprong ga je weer rustig zitten en rijd je netjes rechtuit.

Verschillende hindernissen

Er zijn hindernissen die bestaan uit 1 sprong, dit noemen we enkelvoudige hindernissen. Daarnaast zijn er hindernissen die uit meerdere sprongen bestaan bijvoorbeeld een driesprong. Dit is een hindernis die als 1 sprong wordt gerekend maar uit 3 sprongen bestaat. Om een hindernis op te bouwen kun je verschillende sprongen gebruiken.



Bij een kruisje liggen de balken bij de ene staander in een lepel en aan de andere kant op de grond. Zo ontstaat er een kruisje waarbij het middelpunt het laagste punt is.

Een steilsprong is een sprong waarbij de balken niet meer kruislings liggen maar horizontaal, deze is wat moeilijker omdat de ruiter nu zelf op het midden moet mikken.

De oxer is een sprong waarbij er niet alleen in de hoogte moet worden gesprongen maar ook in de breedte. Als je twee steilsprongen direct achter elkaar zet krijg je een nieuwe sprong, een oxer. Met gelijke hoogte noemen we dit een vierkante oxer. Ligt de achterste balk hoger dan noemen we het een oplopende oxer. De voorste balk mag nooit hoger liggen dan de achterste! Dan kan het paard namelijk niet goed de hoogte inschatten en wordt de kans op ongelukken groter. Omdat dit een breedte sprong is moeten er bij de achterste balk veiligheidslepels gebruikt worden zodat de balk recht naar beneden valt bij het aantikken door het paard.



Een triple bar is een oxer maar dan met nog een extra steilsprong. Ook dit is een enkelvoudige hindernis net als de oxer en moet dus in 1 sprong gesprongen worden. Bij de triple bar wordt elke balk steeds iets hoger zodat het altijd oplopend is.

Hierboven een kruisje en een oxer.



Veiligheidslepel

Het belangrijkste bij een hindernis is dat er een groundbalk ligt. Dat is een balk die onder de hindernis op de grond ligt. Dit helpt het paard om de hindernis goed in te schatten. Ongeveer 4 meter voor de sprong ziet het paard namelijk maar een beperkt deel van de hindernis. De groundbalk helpt dan om de hoogte en de afzet te bepalen. Om het voor een paard verder veilig te houden is het handig om bij hogere sprongen wel meerdere balken te gebruiken. Dus leg niet de groundbalk neer en dan nog alleen een balk op 60 centimeter. Het paard kan dit niet goed inschatten. Hang er nog een balk tussenin.



Springparcours

Tijdens de meeste springlessen spring je over één hindernis. Soms doe je er twee achter elkaar, dit is dus een meervoudige hindernis die we een dubbelsprong noemen. Als je door wil gaan met springen ga je meer hindernissen achter elkaar springen, dit noemen we een parcours. Tijdens het springen van een parcours is het handig als jij de volgorde van de hindernissen kent. Om dit te kunnen ga je van tevoren zelf het parcours lopen. Zo weet je welke volgorde je moet springen, hoe groot de afstand is tussen een dubbelsprong, waar je vandaan moet komen om recht uit te komen enzovoorts. Tijdens het parcourspringen moet je direct na het landen alweer kijken naar de volgende hindernis en een regelmatig tempo rijden. In het begin zal je vaker uit draf springen, uiteindelijk is het de bedoeling het gehele parcours in galop af te leggen.