

## **Doorzitten**

Tijdens de draf kun je lichtrijden, de sta/zit beweging in draf. Ook kun je blijven doorzitten. Dit houdt in dat je blijft zitten in je zadel en niet meer gaat staan en zitten. Voor het doorzitten moet je wel een beetje soepel zijn. Je probeert de bewegingen van je paard zo goed mogelijk te volgen in je lichaam. Hoe meer spieren je aanspant om te blijven zitten hoe erger het stuiten zal worden. Door los op je zitbeenknobbels te zitten en goed mee te bewegen vanuit je heupen wordt het makkelijker.

Zodra je goed kunt doorzitten voel je beter wat er onder je gebeurt en kan je paard beter begrijpen wat jouw aanwijzingen betekenen. Om lekker en goed te kunnen zitten is het wel van belang dat het paard zijn rug ontspannen heeft. Het is voor een paard niet mogelijk te ontspannen als er constant aan de teugels wordt getrokken. Probeer steeds met je hand naar voren te duwen zonder de teugels los te laten of de verbinding met de paardenmond te verbreken.