

Theorie leren klasse F10

Dit is het leerstuk dat hoort bij de F10. Dit is een samenvatting van wat er in het boek staat. Het is slim om de teksten in het boek “Leer paardrijden met plezier” ook eens goed door te lezen als voorbereiding op de theorie en de te rijden proef.

Bij de F-proeven is de beoordeling gericht op de wijze waarop de ruiter hulpen geeft. Vanaf de F9 worden de figuren moeilijker en beoordeeld de jury ook in meerdere of in mindere mate de nageeflijkheid van het paard. Doordat de onderste tien punten op het protocol bij iedere proef hetzelfde zijn, blijft het zwaarte punt in de beoordeling altijd gebaseerd op de wijze van rijden van de ruiter.

Nageeflijkheid (pagina 111)

In de theorie krijg je geen vragen over het nageven van het paard. Toch een korte uitleg omdat het vanaf de F9 steeds belangrijker wordt. Het is namelijk niet alleen een kwestie van netjes 'in de krul' lopen, maar vooral het gewillig reageren op de hulpen van de ruiter, zonder aarzeling, soepel in het lichaam.

We noemen een paard nageeflijk als hij het teugelcontact accepteert en daarbij de nek en kaakspieren ontspant. Op de juiste manier gereden loopt een nageeflijk paard met zijn hals in een mooie boog. De neus is verticaal of net iets voor de verticale lijn. Die houding noemen we ‘aan de teugel’ Een paard moet niet in die houding getrokken worden, maar gereden worden. Als een paard met de neus naar beneden loopt is het paard niet altijd nageeflijk. In het boek staat een uitgebreide uitleg. Wat je wel in de theorie krijgt.

De hulpen (vanaf pagina 95)

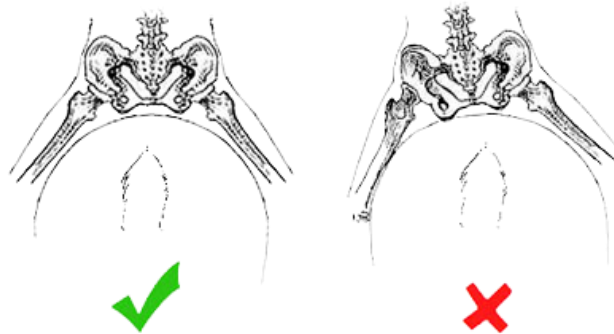
Hulpen zijn door de mens uitgedachte tekens die we het paard geleerd hebben zodat hij begrijpt wat we willen. Je mag hulpen nooit overdrijven, als je bijvoorbeeld met je lichaamsgewicht mee opzij wilt gaan, dan moet je bv niet helemaal naast het paard gaan hangen. Hulpen gebruik je nooit alleen. Je gebruikt altijd meerdere hulpen tegelijk! En vooral: de hulpen mogen elkaar natuurlijk nooit tegenwerken! We kennen de:

- Gewichtshulpen en zithulpen
- Beenhulpen
- Teugelhulpen
- en bijkomende hulpen (stem, zweep, sporen)

Gewichtshulpen en zithulpen (pagina 95)

Een zithulp geven we bij tempo wisselingen en overgangen. Als je bijv. een overgang naar de stap maakt. Je maakt je lang en stopt met het volgen van de beweging van het paard, zodat hij voelt dat hij moet stoppen.

Een gewichtshulp geven we bij het van richting veranderen. Als je een kind op de schouder neemt en die gaat scheef hangen dan zal jij eronder gaan stappen om niet je gewicht te verliezen. Dat doet een paard ook. Als ruiter ga je natuurlijk niet scheef hangen belast je een zitbeenknobbel meer.



Teugelhulpen (pagina 96)

Ook met je teugels kun je een boel duidelijk maken. Het is een belangrijke hulp maar je kunt hem nooit alleen gebruiken. Je gebruikt de teugelhulpen vaak met beenhulpen. Na iedere teugelhulp is het belangrijk dat je toestaat en je handen terug brengt naar de basishouding.

Er zijn verschillende teugelhulpen. Eén daarvan is de begrenzende teugelhulp. Je gebruikt deze bij het rijden van wendingen. De buitenteugel begrenst het paard (samen met het buitenbeen) en zorgt dat de volte niet te groot wordt.



Constance verbinding (pagina 98)

Teugelhulpen moet je altijd voorzichtig geven. De teugels staan in contact met het bit en te ruwe hulpen doen het paard pijn. Het is de bedoeling dat je steeds een elastisch contact houdt met de paardenmond in alle drie de gangen. Je gaat dus mee met de beweging van het paardenhoofd. De teugels mogen niet in een boogje hangen, maar de druk in de mond mag ook niet meer worden.

Ophoudingen (pagina 98-100)

Met de teugels kun je ook een ophouding maken. Je hebt de halve ophouding en de hele ophouding. Een halve ophouding is slechts een attentiesein en bij een hele ophouding veranderd het tempo.

De halve ophouding: Deze dient als attentiesejntje. Je houdt het paard voorwaarts met twee benen, dan sluit je kort je twee handen om de teugels laat direct weer los, zodat het paard niet langzamer gaat maar snapt dat er iets gaat komen. Als je zomaar(uit het niets) een hulp geeft dan is het paard niet voorbereidt en reageert dan misschien niet of minder op die hulp.

De hele ophouding: Je gebruikt deze hulp bij een overgang naar een langzamere gang, of naar het halthouden. Je gebruikt hier ook je handen, zit en benen.

Beenhulpen (pagina 95)

Ook met je benen kun je weer een boel aanwijzingen geven. De buik licht aanraken met twee kuiten betekent dat je voorwaarts gaat. Eén been iets naar achteren betekent dat je opzij wil.

Beenhulpen gebruik je ook bijna altijd in combinatie met andere hulpen. Geef alleen beenhulpen als je echt iets wilt van een paard en zorg dat er reactie komt. Het ene paard zal beter reageren op een kuithulp dan het andere paard. Maar er moet altijd een reactie komen. Zorg dat je niet steeds beenhulpen blijft geven. Dan raakt een paard gewend aan dat gevoel en zal hij er niet meer op reageren. Hij stompt af.



Bijkomende hulpen (stem, zweep, sporen) (pagina 97)

Naast de bovenstaande hulpen kun je natuurlijk ook je stem gebruiken. Het is een vriendelijke manier om iets duidelijk te maken. Je moet het dan natuurlijk wel op de juiste manier zeggen. Als je sneller wilt kun je bijv. ook klikken met je tong. Gebruik dat alleen als het paard erop reageert en gebruik het niet constant. Anders gaat een paard er aan wennen en heeft het geen nut meer. Dan is het alleen irritant voor de anderen. Tijdens wedstrijden mag je geen stemhulpen geven.

Een zweep is een verlengde van je beenhulp en mag nóóit worden gebruikt als afstraffing. Sporen zijn ter versterking van de kuithulp. Maar mogen alleen gebruikt worden door ruiters die controle hebben over hun beenhulpen zodat het paard niet steeds per ongeluk wordt geraakt.

Ontspanning (pagina 97)

Een paard mag niet worden gehinderd door de ruiter en de juiste hulpen zullen met gevoel gegeven worden. Dan zal een paard zich veilig voelen en zijn spieren ontspannen. En dan zit je als ruiter ook meteen een stuk comfortabeler.

Bovendien zal een ontspannen paard beter reageren op de hulpen van de ruiter.

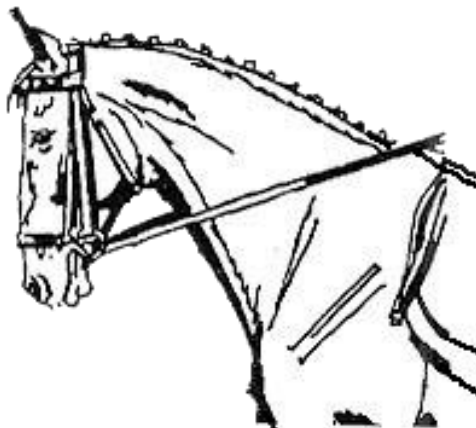
Hals strekken (pagina 100)

Als een paard ontspannen loopt op twee teugels zal hij met zijn mond het bit opzoeken. Als jij als ruiter dan de teugels langer laat worden dan zal het paard meegaan in de beweging en het hoofd laten zakken. De bedoeling is dat het paard zijn hoofd laat zakken tot kniehoogte. Je moet niet de teugels ineens losgooien, maar het paard uitnodigen. Als het paard niet wil zakken of niet verder wil zakken dan pak je de teugels weer aan en probeer je het opnieuw. Zorg dat het paard in hetzelfde tempo blijft doorlopen.

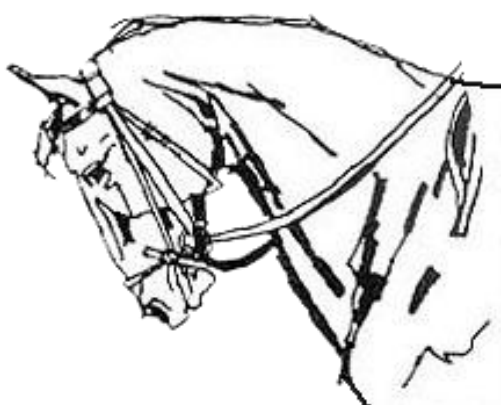
Hoofdstuk 12 (begin pagina 95)

In het boek vind je natuurlijk nog handige tips bij het rijden van de F10 proef. De volte 15 meter, de links- en rechtsomkeert, en ook hoe je door een S van hand kan veranderen bij de hoekletter, worden duidelijk uitgelegd.

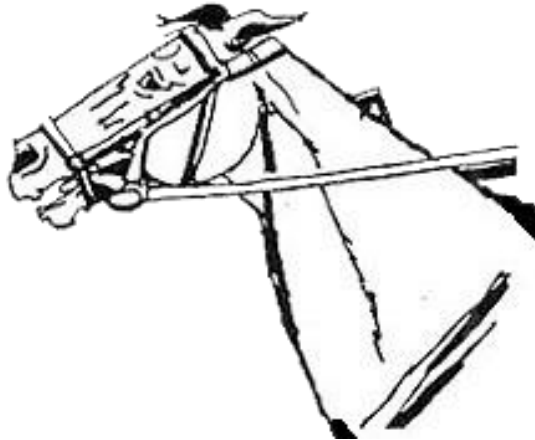
Aan de teugel:



Achter de teugel:



Tegen de teugel/hand:



Vrije stap:

