

## Ruitervoorkeuren (1)

# Grote lichaamsspieren

Iedereen is geboren met eigen voorkeuren, motorisch, cognitief en emotioneel/mentaal. Na het algemene artikel vorig jaar met topsportcoach Peter Murphy en zijn collega Bennie Douwes gaan we nu in op enkele individuele ruitervoorkeuren. Deze keer: de grote lichaamsspieren.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | ILLUSTRATIE: TANYA KORPERSHOEK

**E**r zijn eigenlijk twee belangrijke verschillende voorkeuren bij het lichaamsgebruik van een volwassen sporter. Dat is in het geval van de ruiter of deze van nature het liefst de grote lichaamsspieren gebruikt, of juist een aangeboren voorkeur heeft voor de kleine lichaamsspieren. Dit heet ook wel grove motoriek of fijne motoriek. Terwijl dat grof of fijn in de motoriek helemaal niets te maken heeft met de ruiters hulpen grof of fijn geven.

### Grote lichaamsspieren

Ruiters die van nature hun grote lichaamsspieren het meest gebruiken, vertrouwen op hun bovenlichaam, bovenarmen en boven-

benen. De algemene kenmerken die je ziet bij een ruiter/amazone vertrouwend op de grote lichaamsspieren, zijn:

- In het algemeen is de zit rechtop, maar niet uitgestrekt rechtop. De wervelkolom kan iets 'compressie' vertonen. Fysieke structuren zijn iets ingezakt, ze worden kleiner gemaakt.
- De ruiter/amazone is redelijk beweeglijk in het bovenlichaam.
- De ruiter/amazone heeft de armen en handen tamelijk dicht bij het lichaam en niet ver voor het lichaam.

Suzanne Heemskerk licht toe: 'Ruiters met deze voorkeur gebruiken als eerste dus bovenlichaam, bovenarmen en bovenbenen.

## 'Inzicht in voorkeuren vergroot je gevoel'

benen. Er zijn gemiddeld genomen evenveel ruiters die vanuit een grove motoriek te werk gaan, als vanuit een fijne motoriek. Een aansprekend voorbeeld dat iedereen kent van een ruiter die vertrouwt op haar grote lichaamsspieren, is Isabell Werth. Ook Edward Gal heeft zichtbaar een voorkeur voor het gebruik van zijn grote lichaamsspieren.

Dat ze armen en handen dicht bij hun lijf houden, geeft deze ruiters een goede coördinatie en souplesse. Een ruiter met deze voorkeuren blinkt uit in ritmegevoel. Let op het woord gevoel: ze moeten dat ritme wel echt kunnen voelen. Dat kunnen zij perfect, als zij voornamelijk hun aangeboren voorkeuren gebruiken.'

### Aanwijzingen

In de beschrijving van de ideale houding en zit wordt in het algemeen uitgegaan van iets anders dan de bovenstaande beschreven voorkeurshouding. Hier ligt meteen een belangrijke aanwijzing voor trainers en instructeurs, zegt Suzanne Heemskerk. 'Ga niet aan het werk met rigoureuze veranderingen van de arm- of handhouding van een ruiter. Of met de iets ingezakte wervelkolom of rug. Als een ruiter met deze voorkeuren dit moet veranderen, heeft hij eeuwig rugpijn. Erger nog: hij raakt weg van zijn gevoel.'

Wat je wèl doet: geef de aanwijzing op de grote lichaamsspieren. Dan volgen de kleine spieren vanzelf. Want ook hier is 'te veel' nooit goed. Heemskerk: 'In de beweging van het bovenlichaam zit bij dit type ruiters zoals gezegd enorm veel ritmegevoel. Een correctie kan zijn: 'maak je bewegingen kleiner.'

Wil je meer losheid en vrijheid van de handen, dan geef je de aanwijzing op de bovenarm. De rest van de arm gaat mee.

Suzanne: 'De aanwijzing is: ontspan je bovenarm. Onderarm en hand volgen uiteraard. Datzelfde geldt voor het hand meer naar voren



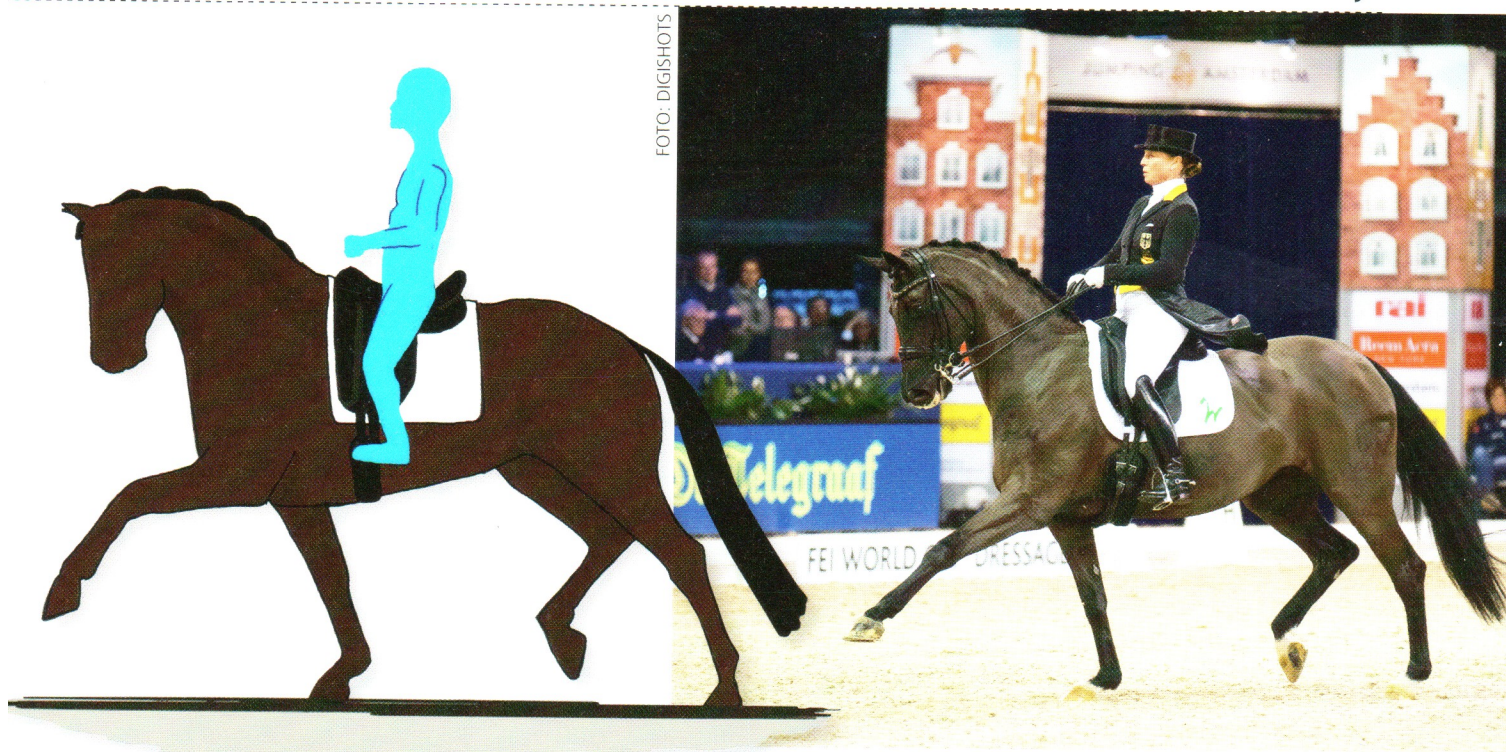


FOTO: DIGISHOTS

Een kenmerkende zit van een ruiter/amazone met de voorkeur voor het gebruik van de grote lichaamsspieren (links). Een bekende amazone die zo rijdt, is Isabell Werth (rechts).

brengen: zeg 'bovenarm naar voren'. Onderarm en hand gaan mee.' Wil je bij deze ruiters een verandering in beenhulpen of beenligging? Geef de aanwijzing op het bovenbeen. Onderbeen en voet volgen. 'Zeg bijvoorbeeld: sneller met je bovenbeen. Of ontspan je bovenbeen!' Wil je een verandering in de beenligging, verplaatst het bovenbeen en kijk wat er gebeurt. Een andere goede aanwijzing bij dit type ruiters, is om ze geregeld heel bewust goed te laten uitademen. Dat geeft ontspanning en laat gevoel toe.

#### Voelen

Als een ruiter traint met inzicht in en gebruik van zijn voorkeuren, kan hij aandacht geven aan wat er in zijn lijf gebeurt. 'Dan vergroot je je gevoel', zegt Suzanne Heemskerk, 'terwijl de kans op verbetering nihil is, als een oefening veel krachtsinspanning kost. Dan heb je geen energie meer over om de beweging te versnellen, of soepeler te maken. Het gaat steeds om voelen, als je jezelf iets eigen wilt maken. Voelen. En niet alleen - of liever helemaal niet - om zwoegen...

#### Meer voorkeuren

De motorische voorkeuren van een sporter zijn natuurlijk verweven met zijn cognitieve en mentale voorkeuren. De ontwikkeling van jezelf als ruiter en als persoon geven zelfkennis, ontspanning en prestaties. Heemskerk besluit: 'Als jij weet wat je nodig hebt, geeft dat een enorme boost aan je ontwikkeling als ruiter. Jij bent bewuster van jezelf. Dat verbetert de communicatie met je paard. Daar doen we het voor.' ◀

De volgende keer:  
Voorkeur voor fijne lichaamsspieren.

### SUZANNE HEEMSKERK

Suzanne Heemskerk (35) uit Dordrecht is de enige hippisch geschoolde instructrice/coach die zich het systeem van de ActionType Academy over individuele voorkeuren van sporters helemaal eigen heeft gemaakt. Zij rondde eerst haar opleiding als para-veterinair assistente af. Tegelijkertijd deed ze de ORUN-instructeurscursussen en begon ze les te geven. 'Toen raakte ik zo gegrepen door het idee dat het uitvoeren van de rijkunstige theorie in praktijk voor iedereen anders werkt, dat ik daar meer van wilde weten.' Zo ging ze naar het centrum van Anky van Grunsven in Erp om daar bij Peter Murphy in de klas te zitten over ActionType®. Ze deed nog een vervolg in Erp en volgde toen de cursus bij grondlegger Bertrand Théraulaz in Finland en Frankrijk. 'Super interessant en erg toepasbaar. Iedereen kan leren om zo te kijken en daardoor het beste uit zichzelf en anderen te halen.' Meer weten? [info@sh-dressuurtraining.nl](mailto:info@sh-dressuurtraining.nl)



FOTO: PRIVÉEZIT



## Ruitervoorkeuren (2)

# Kleine lichaamsspieren

Zoals we weten, is iedereen geboren met eigen voorkeuren, motorisch, cognitief en emotioneel/mentaal. Na de ruitervoorkeuren voor de grote lichaamsspieren in de vorige aflevering, kijken we nu naar ruiters die een voorkeur hebben voor de kleine lichaamsspieren. Zij hebben geluk: het is het ideale plaatje.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | ILLUSTRATIE: TANYA KORPERSHOEK | FOTO: DIGISHOTS

**S**la de boeken maar open voor de gewenste ruiterzit. Het geschetste plaatje behoort toe aan een ruiter die een natuurlijke voorkeur heeft voor het gebruik van de kleine lichaamsspieren, de fijne motoriek. De kenmerken zijn:

- de zit is rechtop, de rug is gestrekt, er kan een denkbeeldige rechte loodlijn schouder-heup-hak worden getrokken.
- de handen worden duidelijk voor het lichaam gehouden
- de onderbenen hangen natuurlijk af.

Wat een ideaal beeld. Dit zijn nu precies de ruiters waarvan de toeschouwer zegt 'wat een mooi plaatje'. Dit stilistisch fijne beeld is ook een succesvol beeld: Anky van Grunsven is een amazone die in de eerste plaats vertrouwt op haar kleine lichaamsspieren. Datzelfde geldt voor haar collega-olympisch kampioene Charlotte Dujardin. En er zijn er natuurlijk veel meer.

### Aanwijzingen

Fijn motorische ruiters geven hun teugelhulpen van nature met heel subtiele pols- en handbewegingen. Beenhulpen geven ze met kleine

onderbeen- en enkelbewegingen. Door de subtiele bewegingen lijkt het wel of deze ruiters weinig doen. Alles gaat vanzelf. Dat is natuurlijk niet zo. De nauwkeurige kijker ziet hun fijne inwerking en het effect. 'Een trainer die een ruiter met deze voorkeur begeleidt, kan aanwijzingen geven als 'handen verder naar voren', 'pols lossen', 'onderarm ontspannen'. Die instructie kunnen deze ruiters zonder na te hoeven denken meteen uitvoeren', zegt instructrice Suzanne Heemskerk. Bij dit type ruiters is de hand-oog-coördinatie sterk ontwikkeld. 'Omdat de hand zo mooi voor hen staat, zien deze ruiters hun hand altijd en daar halen ze veel zekerheid uit', weet Heemskerk. Ruiters met een voorkeur voor een grove motoriek geven hulpen met hun bovenbenen, fijn motorische ruiters juist meer met hun onderbenen en kuiten. Heemskerk: 'Als een trainer een verandering wil in een beenhulp of de beenligging, geeft hij de aanwijzing op het onderbeen. Ook voor meer ontspanning in het been, laat je een fijn-motorische ruiter even bewust denken aan hun onderbenen.'

### Valkuil

Het lijkt eigenlijk of een instructeur geen enkele aanwijzing meer hoeft te geven aan ruiters die deze natuurlijke voorkeur hebben en zo te paard zitten. Toch is dat niet waar. Heemskerk: 'Deze ruiters zitten vaak zo fraai, dat het bijna statisch wordt. Dat is natuurlijk niet de bedoeling: er moet wel een functionele inwerking zijn. Ook ontstaat er door de rechte zit vaak spanning in de schouders. Bij dit type ruiters is de aanwijzing dan 'onderarm loslaten, hand even los'. Dan is alle spanning in de schouder ook weg.' Bewust focussen op de onderarm, heeft meteen effect op de ontspanning in de hele houding. 'Het gaat er hierbij - net als bij het onderbeen - om dat de aandacht op die plek wordt gericht om te voelen hoe het met het niveau van spanning en ontspanning is gesteld. De instructeur kan ook aan de onderarm of het onderbeen van de ruiter voelen. Het spanningsniveau is soms anders dan je als toeschouwer denkt', zegt Heemskerk. De ademhaling kan ook meehelpen bij het ontspannen. 'Bij de grofmotorische ruiters hielp het om heel bewust en aandachtig uit te ade-





Een kenmerkende zit van een ruiter/amazone met de voorkeur voor het gebruik van de kleine lichaamsspieren (links). Een bekende amazone die zo rijdt, is Charlotte Dujardin (rechts).

men om te ontspannen. De fijn motorische ruiter heeft als valkuil om de adem hoog in de borstholte te houden. Daarom is het bij hen juist belangrijk om de buikademhaling te benadrukken.'

### Complete bewegers

De aanwezigheid van lichamelijke voorkeuren ontwikkelt zich in fasen en sprongen. De natuurlijke voorkeur voor het spiergebruik bij beweging ligt in het begin nog niet heel erg vast. Sommige bewegingen gaan een persoon gewoon gemakkelijk af. Suzanne Heemskerk: 'Kinderen zijn in principe 'complete bewegers' als ze de mogelijkheid hebben. Bij het paardrijden in jeugdlessen is het erg leuk om overal spelletjes van te maken. Doe oefeningen, wendingen, een slalom of een sprongetje met je

handen heel dichtbij en een licht ingezakte rug – grove motoriek – en ook met een rechte, gestrekte rug en de handen verder voor je uit, met gebruik van de fijne motoriek. Door daarmee te experimenteren, gaan kinderen leren wat er allemaal mogelijk is en merken ze wat hen het beste afgaat. Geef kinderen de ruimte om hun eigen ontwikkeling door te maken op hun eigen tijd. Spelen is ook leren.'

### Ken je lijf

Het is kortom de kunst voor ruiters en hun instructeurs om zichzelf verder te ontwikkelen op de manier die hen van nature goed afgaat. Dan leer je het meest. 'Als je alles met veel krachtinspanning en steeds heel veel denken moet doen, dan bereik je het tegenovergestelde van

wat je wilt', waarschuwt Suzanne Heemskerk nog maar een keer. Een advies voor volwassen ruiters om de conditie van hun eigen lichaam beter te leren kennen met bijbehorende voorkeuren, is ook om andere bewegingsdeskundigen of specialisten te raadplegen. Welke oefeningen kunnen eventuele zwakkere punten versterken? De ene ruiter heeft baat bij de sportschool, de andere bij de flexchair, bij een fysiotherapeut of osteopaat. Heemskerk: 'Elke ruiter gaat een zwak punt in zijn eigen lijf compenseren. Daar heeft een paard helemaal niets aan. Ken dus je eigen lijf en ga daar mee aan de gang. Voor meer paardrijplezier, voor beide! ◀

De volgende keer: kijken en het voorkeursoog

## SUZANNE HEEMSKERK

Suzanne Heemskerk (35) uit Dordrecht is de enige hippisch geschoolde instructrice/coach die zich het systeem van de ActionType Academy over individuele voorkeuren van sporters helemaal eigen heeft gemaakt. 'Toen ik na mijn ORUN-instructeurscursussen les begon te geven, raakte ik gegrepen door het idee dat het uitvoeren van de rijkunstige theorie in praktijk voor iedereen anders werkt, dat ik daar meer van wilde weten', zegt Suzanne. Meer weten als ruiter of coach? Mail naar [info@sh-dressuurtraining.nl](mailto:info@sh-dressuurtraining.nl)



FOTO: CLARTIE VAN ANDEL