

Ruitervoorkeuren (3)

Kijken en het voorkeursoog

De vorige twee afleveringen in deze serie over ruitervoorkeuren ging het over de grove en de fijne motoriek. We gaan nu in op voorkeuren van kijken. Er is bovendien verband tussen hoe je kijkt en je voorkeur voor grove of fijne motoriek.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | FOTO: REMCO VEURINK | ILLUSTRATIE: TANYA KORPERSHOEK

In het algemeen kun je scherp kijken, met oog voor detail, of juist zacht, met een brede globale blik. Scherp of zacht kijken doe je met beide ogen, met je centraal zicht. Ruiters met een voorkeur voor fijne motoriek zien heel goed details. Hun ogen focussen zich op één punt. Deze ruiters kijken heel scherp naar een letter of een punt bij het rijden van figuren en wendingen. Als deze ruiters een mooie middellijn van A naar C rijden, focussen ze zich op de C. Bij het springen of in het terrein kijken deze ruiters scherp naar een punt, naar het midden van de hindernis.

Ruiters met een natuurlijke voorkeur voor grove motoriek zien juist het globale plaatje. Ze kijken breed, niet op details. Als deze ruiters van A naar C rijden, is hun blikveld breed gericht op de hele korte zijde aan weerszijden van de C. Zo rijden zij over de middellijn. Bij het springen bepalen deze ruiters de lijn naar het midden van de hindernis door de buitenkanten van de hindernis in zich op te nemen.

Aanwijzingen

In de regel geven instructeurs aanwijzingen die passen bij het scherp kijken, weet Suzanne Heemskerk: 'Hoe vaak wordt er niet gezegd:

kijk naar C. Of, kijk naar het midden! Er wordt meestal gezegd dat je naar één punt moet kijken. En, heel eerlijk, dat zei ik ook voordat ik wist wat ik nu weet. Op het moment dat een ruiter die breed kijkt, moet focussen op één punt, verliest hij zijn vermogen om aanpassingen te doen. Wat resulteert in bijvoorbeeld juist niet recht op een letter of hindernis af kunnen rijden. De ruiter slingert en maakt inschattingfouten. Eerder wenden of eerder kijken, heeft voor deze ruiters echt geen enkele zin, integendeel.'

De aanwijzingen van een instructeur bij zacht en breed kijkende ruiters, moeten dus gericht zijn op het brede blikveld en focus. Terwijl de ruiter die zich graag op één punt richt, juist helemaal niets kan met het grotere geheel. Dan verliest deze scherp kijkende ruiter het vermogen om aanpassingen te doen en maakt hij waarnemingsfouten. Zo'n waarnemingsfout leidt dan net zo goed tot afstanden naar de hindernis niet goed kunnen inschatten, scheef aanrijden, wendingen en figuren niet goed kunnen rijden.

Ontdekkingsreis

Een instructeur moet vooral het doel heel helder maken voor de ruiter. Dan kunnen ruiters zelf ervaren hoe

ze dit doel het makkelijkst kunnen bereiken via hun voorkeur. 'Helaas vertellen wij als instructeur wel eens teveel hoè een ruiter iets moet doen', constateert Suzanne. 'Zeg nooit 'kijk naar de C' of 'kijk naar het midden'. Waar een ruiter kijkt, moet die zelf ontdekken. Anders hinder je de ontdekkingsreis die de ruiter zelf moet maken om zijn eigen gevoel te vergroten. Gebruik liever het woord 'rijden' in plaats van 'kijken', rijd op het midden aan.'

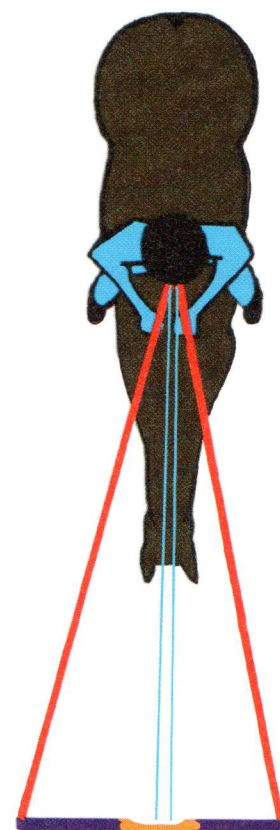
Radaroog

De beide ogen zijn niet hetzelfde. Het oog waarmee een ruiter het beste informatie oppikt over richting, snelheid en aankomende voorwerpen, wordt ook wel het radaroog genoemd, of het motoroog. Het is het dominante oog. Er is in de praktijk verschil tussen een rechter radaroog en een linker radaroog.

Heemskerk zegt: 'Als ruiter draai je je hoofd om je radaroog in de richting te brengen waar je uit wilt komen. We nemen als voorbeeld een volte of een appuyement naar rechts. Heb je als ruiter een rechter radaroog, dan gaan die lijnen naar rechts vanzelf. Je rechteroog is al gemakkelijk in de richting van de lijn die je wilt rijden. Is het linkeroog het radaroog, dan wil je van nature je linkeroog in



Patrick van der Meer heeft een scherpe blik die focust op de letter waar hij naartoe rijdt.



De blauwe lijnen geven het gedetailleerde blikveld weer van de fijn motorische ruiter. De rode lijnen geven het brede blikveld weer van de grof motorische ruiter.

de richting draaien waarheen je rijdt. Dat betekent dus in een rechtervolte dat je hoofd meer opzij gedraaid wordt, zodat het linkeroog in lijn ligt met de volte of het punt dat je neemt om correct naar de hindernis te rijden. Dit gegeven verklaart waarom ruiters in de ene wending of oefening op de ene hand hun hoofd meer draaien dan op de andere hand.' Er is ook nog iets algemeen over te zeggen. Ruiters met hun radaroog links, plaatsen zich heel goed in de ruimte van een rijbaan of veld.

Ze improviseren graag. Ruiters bij wie het dominante oog het rechter is, houden juist in het algemeen van structuur. Heemskerk constateert: 'Ook dit zie je wel een beetje terug in het rijden van Isabell Werth en haar improvisaties bij haar grove motoriek en bij Anky en haar gestructureerde fijne motoriek.' Alle voorkeurscombinaties van oog en motoriek zijn overigens mogelijk. Een grove motoriek met een gestructureerd rechter radaroog en fijne motoriek met een improviserend

linker radaroog dus net zo goed. Voor ruiters is het leuk om zelf uit te vinden tijdens het rijden of ze bij voorkeur het rechteroog of juist linkeroog in de richting willen draaien van een wending of lijn. Wat gaat het gemakkelijkst af? Ook deze kennis leidt weer tot het vergroten van het ruitergevoel. ◀

De volgende aflevering: dominante hand en schouder. Meer weten over (je eigen) voorkeuren? www.sh-dressuurtraining.nl

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. Daar wilde ik meer van weten', zegt Suzanne. Meer weten als ruiter of coach? Mail naar info@sh-dressuurtraining.nl.



FOTO: CLAARTJE VAN ANDEL