

Ruitervoorkeuren (4)

Schouder, hand en ellebogen

Na de grove en de fijne motoriek en voorkeuren van kijken, staan in deze serie voor ruitervoorkeuren de positie van schouder, hand en ellebogen centraal. Ook daarbij is sprake van een aangeboren voorkeurshouding.

TEKST & FOTO'S: CLAARTJE VAN ANDEL | ILLUSTRATIES: TANYA KORPERSHOEK

Wij ruiters streven allemaal naar een stabiele, soepele verbinding met de mond van ons paard. We herkennen ook dat een paard op de ene kant meestal wat sterker is en meer teugeldruk neemt dan op de andere kant. We gaan daarmee dapper aan het werk bij het rijden. Maar waar we ons wel eens minder van bewust zijn, is dat wij ruiters zelf ook een sterkere hand hebben die meer druk geeft dan de andere. Ruiters die meerdere paarden rijden, ontdekken vaak een patroon in de sterkere kant bij hun paarden. Suzanne Heemskerk: 'Een professionele ruiter zei mij dat acht van de tien paarden die hij reed rechts sterker waren dan links. Dat kon toch geen toeval zijn. Dat klopt. We hebben allemaal een voorkeur om zelf met één hand meer druk te nemen. De hand die meer druk neemt, is de hand die een fractie dichterbij je lichaam staat dan de andere hand.'

Leidende schouder

Hoe werkt het hele verhaal? We hebben het over fijne en grove motoriek gehad, maar daar heeft dit niets mee te maken. We zien het ideale ruiterbeeld voor ons: een recht zittende ruiter waarbij er twee denkbeeldige lijnen getrokken kunnen worden. Eentje in horizontale

richting vanaf de paardenmond en het bit via de teugels naar onderarm en elleboog. En eentje verticaal vanaf het oor van de ruiter naar beneden naar schouder, heup en hiel. Nu is bijna niemand ideaal. 'Bij iemand met een aangeboren voorkeur voor een leidende linkerschouder wordt de linkerschouder een fractie naar voren gehouden', licht Heemskerk toe. 'De linkerhand staat daardoor uiteraard ook iets verder naar voren, iets voor de rechterhand. De rechterhand is dus iets dichterbij je eigen lichaam en daardoor heeft de ruiter meer druk op de rechterteugel.' Bij een leidende rechterschouder is het omgekeerd. De rechterschouder en rechterhand staan licht naar voren en de linkerhand dus iets terug waardoor de ruiter meer druk uitoefent op de linkerteugel.

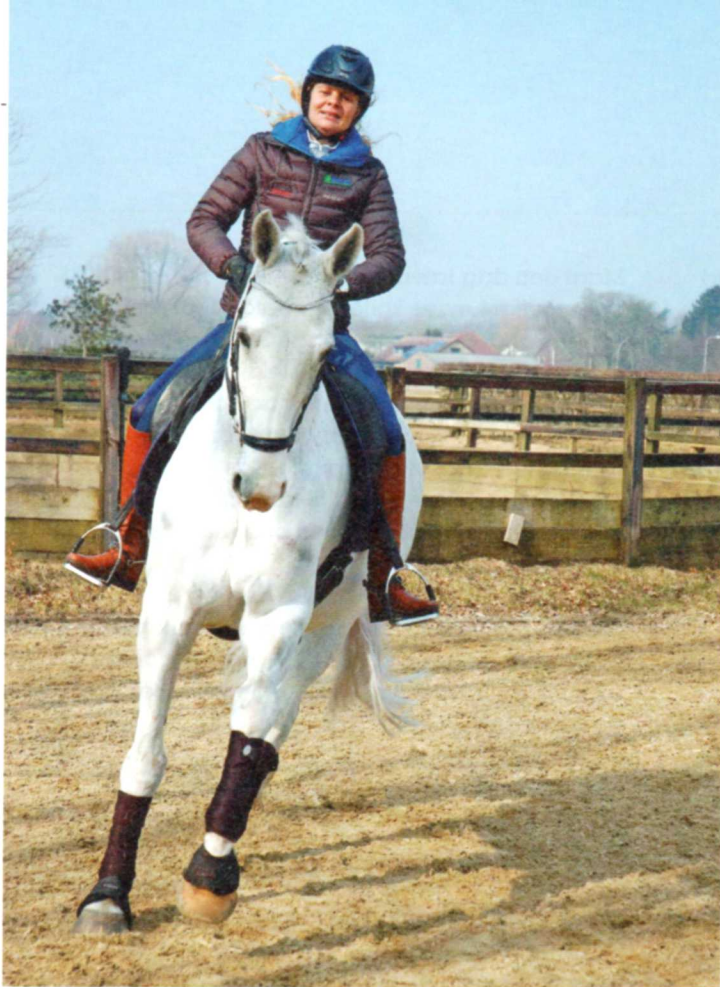
Aanwijzing voor ruiters

Deze natuurlijke voorkeur bij ruiters is uiteraard geen vrijbrief om je handen scheef te houden. Het verschil is klein en zou alleen maar zichtbaar moeten zijn bij een heel goede blik. Suzanne verklaart: 'Ik heb zelf een leidende linkerschouder. Zodra mijn schouders meer mee moeten, zet ik mijn linkerschouder als eerste in die richting. Dan gaat mijn rechterschouder vanzelf mee.

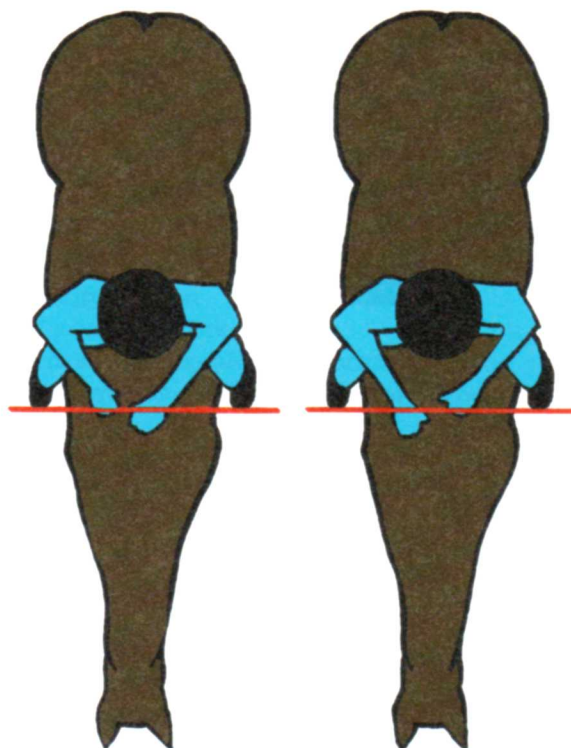
Zo hoef ik er niet over na te denken en kan ik blijven voelen. Al mijn paarden zijn tot nu toe wat sterker geweest op mijn rechterteugel. Ik moet er waakzaam op blijven dat de druk op mijn rechterteugel niet blijft oplopen, maar dat ik steeds weer afvloeit. Dat blijft even bewust voelen. Ook mijn trainer let daar steeds op.' Een ruiter die zich bewust is van zijn leidende schouder kan ook zijn paard hier bewust van laten worden. Er zijn ruiters die met een kleine beweging of draaien van hun leidende schouder hun paard kunnen wenden. Of zelfs achterwaarts kunnen laten gaan, door hun leidende schouder even naar achteren te bewegen. Zo kun je met minder hulpen meer bereiken.

Teugeldrukmeting

Begin 2016 hebben leerlingen van Hogeschool van Hall Larenstein een mini proefschrift geschreven over teugeldruk en ruitervoorkeuren. Menke Steenberg, de ontwikkelaar van de teugeldrukmeter, voerde dit uit met de studenten Imke Leemans en Maika Willemsen. Van zestien ruiters werden hun voorkeuren bepaald en in stap, draf en galop werd zowel op de rechte lijn als op de volte de teugeldruk gemeten. Suzanne Heemskerk: 'Uit het onderzoek bleek dat elke ruiter met



Amazone/jurylid Marlon van Wissen weet dat haar stabiliteit, souplesse en gevoel in het zadel optimaal zijn als zij haar ellebogen naar buiten heeft.



Als de rechterschouder leidend, dan is de linkerhand meer naar achteren en dus sterk en andersom.

een leidende linkerschouder op zijn rechterteugel gemiddeld een hogere teugeldruk had en elke ruiter met een leidende rechterschouder had dat op zijn linkerteugel. Heel erg leuk om te zien dat deze voorspelde relatie zo goed meetbaar was!

Ellebogen en souplesse

Naast schouders en hand, heeft ook de positie van de ellebogen een grote invloed op de stabiliteit en souplesse. In de rijles wordt ons geleerd dat je ellebogen aan het lichaam moeten zijn. Dit werkt niet voor iedereen zo. Behalve een natuurlijke voorkeur voor de positie

van de ellebogen recht naar beneden, zoals in het ideale plaatje, bestaat er ook een voorkeur voor ellebogen die iets naar buiten wijzen, zoals bij Grand Prix-amazone en jurylid Marlon van Wissen (foto). Heemskerk: 'Ruiters met de voorkeur voor 'ellebogen naar buiten' vinden in deze positie juist stabiliteit en souplesse en het optimale gevoel met hun paard. Een aanwijzing dat de ellebogen aan hun lichaam moeten zijn, werkt voor deze ruiters contra-productief in hun ruitergevoel. Het is leuk en leerzaam voor de instructeur om met deze ruiters het punt op te zoeken van hoe veel

dichter ze hun ellebogen bij hun lichaam kunnen houden zonder hun souplesse te verliezen.' Ruiters die stabiliteit en souplesse hebben met de ellebogen langs hun lichaam vallen zoals gezegd meer in het 'ideale ruitersplaatje'. Deze ruiters moeten echter weer oppassen dat ze hun ellebogen niet strak vasthouden aan hun zij. Zo heeft elke voorkeur zijn positieve kanten en zijn valkuilen. Door hier meer bewust van te zijn, vergroot je je ruitergevoel. ◀

In de volgende aflevering: (a-)symmetrie. Meer weten over (je eigen) voorkeuren? Kijk op www.sh-dressuurtraining.nl

SUZANNE HEEMSKERK

Suzanne Heemskerk (35) uit Dordrecht is de enige hippisch geschoolde instructrice/coach in Nederland die zich het systeem van de ActionType Academy over individuele voorkeuren van sporters eigen heeft gemaakt. **Het laatste deel van deze serie is een test met een Hoefslaglezer over zijn ruitervoorkeuren. Wil jij hier aan meedoen? Stuur dan vóór 9 juli een mail naar hoefslag@mediaprimair.nl onder vermelding van 'Test ruitervoorkeuren' en geef aan waarom jij je ruitervoorkeuren wilt laten uitzoeken.**

