

## Ruitervoorkeuren (5)

# Start beweging en symmetrie

Na de grove en de fijne motoriek, voorkeuren van kijken en de voorkeurspositie van schouder, hand en elleboog is er nog één belangrijk aspect: je voorkeur om een beweging te beginnen. Dat kan zijn vanuit je onderlichaam of vanuit je bovenlichaam. Deze voorkeur heeft gevolgen voor de natuurlijke (a-)symmetrie.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | ILLUSTRATIES: TANYA KORPERSHOEK

**W**e beginnen even met het laatste stukje theorie. Het verschil tussen een voorkeur hebben voor de grote en de kleine lichaamsspieren stond in de eerste aflevering centraal. Nu is er nog een onderscheid, namelijk een voorkeur om te beginnen met de beweging vanuit je onderlichaam, *Walking Bottom* genaamd, en de voorkeur om te starten met een beweging met je bovenlichaam, *Walking Top* geheten. Voor de duidelijkheid: alles onder je middel is je onderlichaam, alles erboven is je bovenlichaam. Beide voorkeuren komen zowel voor in combinatie met grove als fijne motoriek. Dat brengt de mogelijkheden dus op vier motorische hoofdstijlen.

## Walking Bottom

'In het algemeen bestaat er een grote overeenkomst tussen hoe iemand loopt en hoe diegene op een paard zit, let maar eens op', zegt Suzanne Heemskerk. 'Als je een voorkeur hebt voor *Walking Bottom*, zet jij je beweging in vanuit je onderlichaam, waarna je bovenlichaam volgt.' Suzanne licht toe: 'Dit zijn ruiters die graag een beweging van voor naar

achteren maken en vrij makkelijk achterover zitten. Neem het lichtrijden in draf. Ruiters met deze voorkeur gaan omhoog, daarna met hun bovenlichaam iets naar achteren, dan gaan ze zitten. Ook in galop zie je deze ruiters makkelijk een beweging van voor naar achter maken. In verlichte zit gaan ruiters met deze voorkeur zelf wat dieper zitten. Ruiters met een *Walking Bottom* voorkeur balanceren zichzelf heel makkelijk met hun bekken en onderlichaam. Daar vangen ze de beweging op en laten die doorvloeien.' Isabell Werth en Anky van Grunsven, de één met van nature een grove motoriek, de ander met een fijne, zijn beide ruiters met een voorkeursstijl voor *Walking Bottom*.

## Walking Top

Ruiters met juist een voorkeur voor *Walking Top* zetten hun beweging in vanuit het bovenlichaam, waarna het onderlichaam volgt. Dit zie je vaak bij kleine kinderen als ze rennen: zij brengen eerst het hoofd naar voren en gaan dan hollen. Suzanne: 'Ruiters met deze voorkeur plaatsen hun schouders graag iets voor het midden van de heup. Deze ruiters hebben

een op en neer beweging en zitten makkelijk iets voorover. In het lichtrijden gaat dit type ruiters operend wat hoger uit het zadel omhoog en weer terug, in dezelfde lijn. De uitgangspositie van ruiters met deze voorkeur in de verlichte zit is ook wat hoger, daar vinden zij hun balans en coördinatie. Ruiters met een *Walking Top* voorkeur gebruiken bij voorkeur hun schouders en bovenlichaam voor hun balans.' Carl Hester en Edward Gal zijn voorbeelden van ruiters met deze *Walking Top* voorkeur, de eerste met een fijne motoriek, de tweede met een grove motoriek.

## Symmetrie en asymmetrie

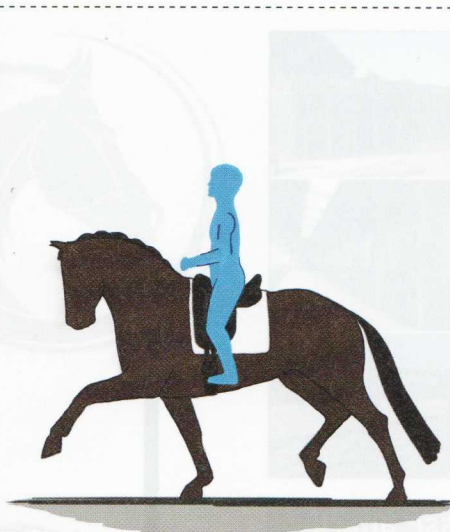
De twee *Walking Bottom* voorkeursstijlen zijn symmetrisch. De linker- en rechterkant van het lichaam van de ruiter heeft evenveel activiteit. De twee *Walking Top* voorkeursstijlen zijn asymmetrisch. De ene heeft meer activiteit aan de linker- kant van het lichaam, de andere meer aan de rechterkant. In de praktijk zie je dat deze ruiters heel licht links of rechts gebogen zijn in hun lichaam. Of dat ze net iets meer op hun linker- of rechterbeugel of linker of rechter zitbeenknobbel steunen. Dat wil niet meteen



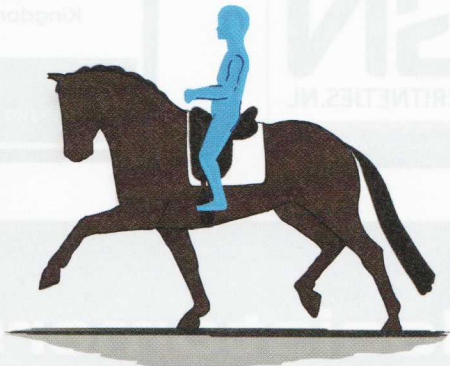


Edward Gal is een ruiter met een Walking Top voorkeur met een grove motoriek.

zeggen dat deze ruiters ook scheef zitten. Suzanne zegt: 'Bij een praktijktest met zadelconsulente Linda Roost konden we de drukverdeling met een mat onder het zadel vaststellen. Ondanks de asymmetrie en verschillende druk op de beugels, gaf de meting aan dat de ruiter wel degelijk in het midden zat. Heel interessant!'



Walking Top-ruiters (boven) beginnen een beweging bij voorkeur vanuit het bovenlichaam; Walking Bottom-ruiters zetten een beweging als eerste met hun onderlichaam in.



#### Aanwijzing voor de ruiter

Suzanne geeft enkele voorbeelden uit de praktijk. 'Een amazone met een voorkeursstijl Walking Top zat teveel naar voren, waardoor haar heup en bekken de beweging van het paard niet genoeg volgden. De beweging bleef hangen in haar schouders. Daardoor creëerde ze meer aanspanning in haar

schouders en bovenbenen om zo toch haar balans te houden. "Schouders naar achteren", is dan een effectieve aanwijzing van de instructeur, niét een aanwijzing op de zit', zegt Suzanne. Dit in tegenstelling tot een amazone met bewegingsvoorkeur Walking Bottom die juist te veel achterover zat. Suzanne: 'Door de aanwijzing 'schouders meer naar voren, meer in lijn met je heupen' kreeg deze amazone nek- en schouderklachten. Omdat deze amazone de beweging begint vanuit haar onderlichaam, was de aanwijzing 'kantel je bekken wat minder' de oplossing. Daarmee verdween ook haar nek- en schouderpijn.'

#### Durven vertrouwen

Suzanne besluit: 'Hoe mooi is het dat je als ruiter mag vertrouwen op je eigen gevoel! Je lichaam is een mooi en vindingrijk systeem, durf het te vertrouwen. Dit durven vertrouwen is vaak het probleem. Sommige ruiters willen het graag zo perfect doen, dat ze heel erg op techniek gaan werken. Daardoor raken ze het contact, gevoel en vertrouwen in hun eigen lijf kwijt. Met constant nadenken hoe je iets moet doen, ontwikkel je geen solide en vertrouwde basis. Experimenteer en probeer te ontdekken welke techniek het beste bij jou past. Iedere ruiter kan zijn of haar optimale voorkeurstechnieken vinden. Succes!'

#### Proef op de som

In een volgende Hoefslag de slotaflevering: de proef op de som met topamazone Emmelie Scholtens en een Hoefslag-lezer! ◀

## 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](mailto:info@sh-dressuurtraining.nl).



FOTO: CLAARTJE VAN ANDEL