

Ruitervoorkeuren (slot)

De prof & de lezer

Emmelie Scholtens



Ellington (v. Jazz)

Jacqueline Niers



Giorgio (v. Romanov)

In deze serie over ruitervoorkeuren, worden als afsluiting professioneel dressuuramazone Emmelie Scholtens en een gekozen Hoefslaglezeres, Jacqueline Niers, getest. Het wonderlijke feit deed zich voor dat beide amazones geheel dezelfde natuurlijke voorkeuren bleken te delen.

TEKST: CLAARTJE VAN ANDEL | FOTO'S: SABINE TIMMAN & CLAARTJE VAN ANDEL

Er zijn in deze serie veel verschillen aan de orde geweest. Het begon met een voorkeur voor een grove of fijne motoriek, het gebruik dus van de grote of kleine lichaamsspieren. Dan kunnen mensen voorkeuren van kijken hebben, breed of smal. Er is een verschil toegelicht in voorkeurspositie van schouder, hand en elleboog. En er is ook nog een verschillende voorkeur om een beweging te beginnen, vanuit je onderlichaam óf vanuit je bovenlichaam. 'Er zijn vier motorische hoofdstijlen', vat Suzanne Heemskerk nog maar

een keer samen. 'Bij twee besproken hoofdstijlen begint de beweging van de ruiters bij voorkeur met het onderlichaam, *Walking Bottom* hebben we dat genoemd. Mensen die behoren bij de andere twee motorische hoofdstijlen, beginnen hun beweging bij voorkeur vanuit het bovenlichaam, *Walking Top*.'

Verschil in aansturing

Bij beide voorkeuren heb je verschil in het sturen van de beweging met grote of kleine lichaamsspieren. Verder zijn de twee *Walking Bottom* voorkeursstijlen symmetrisch. De twee *Walking Top* voorkeurs-

stijlen zijn asymmetrisch. De linkerkant en de rechterkant van het ruiterslichaam hebben dan niet evenveel activiteit.' Door verschillende testjes op de grond uit te voeren, worden de natuurlijke voorkeuren van bewegen van haar 'proefpersonen' snel duidelijk voor Heemskerk. Daar komt dan nog een voorkeur bij van een bepaalde mentale voorkeursstaat. Ben je meestal introvert of extravert in al je reacties? Werk je bij voorkeur volgens een strak plan, of reageer je liever intuïtief improviserend op je omgeving? Of combineer je alles eenvoudig op je dag? ▶



EMMELIE SCHOLTENS:

'Ik snap nu beter waarom ik bepaalde fouten maak'

We kijken mee naar Emmelie Scholtens (33). Scholtens is uiteraard in eerste instantie gericht op het juiste werk voor een optimale ontwikkeling van de haar toevertrouwde paarden. Maar dat gaat niet zonder aandacht te hebben voor haar eigen lichamelijke ontwikkeling. 'Ik vind of vond mezelf eigenlijk wat weinig ontwikkeld in mijn benen. En ik ben best een beetje stijf', bekent ze. 'daarom ga ik al enige tijd twee, drie keer per week aan het eind van de dag naar de sport-school. Ik werk met een personal coach. Ik ben benieuwd naar wat er uit deze test komt en wat ik hier praktisch aan heb. Ik heb natuurlijk zo'n vertrouwde eigen manier van rijden opgebouwd.'

Balans

Suzanne Heemskerk begint met een poging een iets wijdbeens staande Emmelie uit balans te duwen. Zowel met duwen vanaf de linkerkant, als van rechts. Haar stabiliteit wordt op verschillende manieren getest. Met de armen naar zich toe gebogen. Met de armen opzij. Met de armen naar voren. Met de ogen dicht. Met strak kijken naar één punt. Met haar linkerarm naar voren gehouden en rechterarm bij haar lichaam, heeft Emmelie veel balans. 'Ik vind dit best serieus!', zegt de amazone zowel wat vragend als lachend. Heemskerk heeft zelf ook een vraag: houdt Emmelie van een strakke georganiseerde structuur

om zich heen, van improviseren, of van beide een beetje? 'Dat ligt eraan', zegt Emmelie, 'met de paarden heb ik een strakke structuur. Voor de rest ben ik best heel flexibel.' Heemskerk knikt. Suzanne: 'Emmelie, jij hebt de voorkeursstijl van *Walking Top*, met van nature een grove motoriek met gebruik van je grote lichaamsspieren. Eigenlijk net zoals Edward Gal, die ik al eerder in deze serie als voorbeeld van een bekende ruiter gebruikte.' Suzanne gaat verder: 'Kijken doe jij breed, niet smal op één punt.' 'Dat verklaart waarom ik niet strak naar de C moet kijken als ik een rechte lijn wil rijden', herkent Emmelie. 'Ja en breed focussen betekent ook dat je beslist op

EMMELIE SCHOLTENS

Sinds 2014 bevindt Trainingsstal Witte Scholtens zich in Gorinchem op de schitterende accommodatie van Ad Valk. Emmelie (33) traint voornamelijk paarden van jong tot hopelijk Grand Prix, partner Jeroen Witte is gespecialiseerd in het keuringsklaarmaken van zowel merries als hengsten.



Emmelies voorkeuren zijn te zien in haar verende manier van lichtrijden

gevoel. Verder wil je linkeroog snelheid en richting vangen, dat is je radaroog', vervolgt Suzanne, 'je info verwerk je met de rechterhersenhelft. Dit hangt samen met dat je ruimte hebt om te improviseren.'

'Dat je uit balans bent met ogen dicht, betekent dat jij interactie met de buitenwereld nodig hebt', gaat Suzanne verder, 'dat betekent dus dat twee uur afzonderen om te concentreren voor een proef voor jou niet werkt.' 'Klopt', zegt Emmelie. Verder gebruikt Emmelie als eerste haar achterste spierketen, heeft

ze haar ellebogen naar beneden en houdt ze haar teugels aan de onderkant stabiel vast, duim en wijsvinger doen niet zoveel. 'Klopt weer', zegt Emmelie.

Te paard

Dan wordt de verkregen kennis getest te paard. De negenjarige Ellington (v. Jazz) is het fotomodel. Alles komt uit, al zijn de verschillen bij professionele Emmelie met haar uitstekende balans minimaal zichtbaar. Suzanne besluit: 'Het beste zijn Emmelies natuurlijke ruitvoorkeuren te zien in haar verende

manier van lichtrijden vanuit haar achterste spierketen. Een pirouette rijden is voor Emmelie het makkelijkst door haar schouders duidelijk in te draaien. Haar voorkeur is boven beginnen. Die heup gaat dan vanzelf mee. Bij een appuyement naar rechts, draait Emmelie vanwege haar linker radaroog dat goed wil kijken, haar hoofd verder opzij, dan bij een appuyement links waar haar hoofd en oog al vanzelf naar de rijrichting gedraaid zijn.' Emmelie doet zelf nog een duits in het zakje: 'Ik heb nu wel iets meer in de gaten waardoor ik een proef bepaalde fouten maak. Ik was me ook al bewust van het verschil in mijn schouders, maar moet daar op blijven letten. Zoals Suzanne zegt, focussen van breed naar smal.' ▶



JACQUELINE NIERS:

'Teveel woorden halen bij mij het gevoel weg'

Het volgende test-object is Hoefslag-lezers Jacqueline Niers (47). We treffen haar midden in een verbouwing van de keuken van haar nieuwe huis, aan een stil landweggetje. De rommel deert haar niet. Het is duidelijk dat improviseren bij haar hoort en structuur niet de belangrijkste voorwaarde om te functioneren. Op naar de buitenrijbaan voor de testjes. Als Jacqueline meer steunt op haar rechterbeen, wordt ze meteen omgeduwd. Meer steunen op links betekent staan als een huis. Jacqueline begint net als Emmelie ook de beweging vanuit haar bovenlichaam. Haar blik focussen op een hindernispaal betekent onbalans, breed naar de hindernis geeft balans. Ook Jacqueline blijkt haar radaroog links te hebben. Kortom: Jacqueline heeft hetzelfde profiel als Emmelie. 'Edward Gal is een voorbeeld van jouw profiel', zegt Suzanne. 'Mooi, dan ga ik al zijn filmpjes eindeloos bestuderen!', zegt Jacqueline enthousiast.

Less is more

Jacqueline brengt haar moeite bij het rijden onder woorden: 'Ik heb

heel goede instructie, maar krijg soms zoveel te horen, dat ik blokkeer. Ik word onzeker van veel informatie in mijn hoofd en dan lukt het rijden niet meer. Dan krijg ik geen schouderbinnenwaarts meer voor elkaar, of een rechte lijn. Of iets anders. Heel vervelend.' Suzanne zegt: 'Less is more. Dat geldt voor jou. Jij wilt het einddoel horen en niet de vele stapjes daar naar toe. Al die woorden, die halen jou bij je gevoel weg.' 'Klopt', zegt Jacqueline.

Draaipunt

Suzanne klopt vrij hoog op Jacqueline's rug. 'Hier zit jouw mobiele punt, waar je het meest beweegt. Daar kun jij gemakkelijk draaien. Bij Isabell Werth bijvoorbeeld zit het draaipunt in haar rug veel lager. Bij jou werkt het dus om je schouder in te draaien om een oefening zoals schouderbinnenwaarts in te zetten.' Jacqueline krijgt nog een tip. 'De teugelvoering met de ouderwetse beschrijving van handhouding met je duim als dakje, die is niet besteed aan jou. Je gebruikt je achterste spierketen meer.' Jacqueline herkent dat onmiddellijk. Ze laat de binnenkant van haar handschoenen zien: 'Ik zie dat

aan mijn handschoenen terug! De ringvinger slijt door, daarboven totaal geen slijt.' 'Nee', zegt Suzanne, 'de slijtplekken laten zien waar jij het meeste doet.' Uiteindelijk is Jacqueline opgetogen over het effect van de aanwijzingen op haar rijden met haar stoere paard, de 1.72m grote Giorgio (v. Romanov). 'Ik heb nu op beide handen fijn schouderbinnenwaarts gereden. Anders ben ik de hele tijd aan het corrigeren tijdens het rijden. En aan het denken dat ik zo de ring niet in kan. Het lijkt wel mindfulness! Ik moet terug naar mijn gevoel. Dan gaat het beter,' concludeert Jacqueline blij.

Durven vertrouwen

Suzanne reageert: 'Hoe mooi is het inderdaad dat je als ruiter mag vertrouwen op je eigen gevoel! Durven vertrouwen is vaak het probleem. Jacqueline is iemand die het graag zo perfect wil doen, dat ze op kennis en techniek gaat werken. Daardoor raakt ze het contact, gevoel en vertrouwen in eigen kunnen en in het contact met haar paard kwijt. Je ontwikkelt geen solide en vertrouwde basis met

JACQUELINE NIERS

Jacqueline (47) uit Epe schreef naar Hoefslag om haar ruitervoorkeuren te mogen laten testen. Haar verhaal is bijzonder: zij reed tot haar achttiende, toen 25 jaar niet en nu is ze weer enkele jaren fanatiek bezig met twee paarden en een pony voor haar dochter. 'Ik heb weer intensief les, maar ik blokkeer door de hoeveelheid informatie. Ik word alleen maar onzekerder. Hoe kan het beter?', was haar vraag.



Er bestaat geen ideale techniek, maar wel jouw ideale techniek

denken. Het gaat meer om voelen. Emmelie heeft dezelfde voorkeuren als Jacqueline. Zij is zich onbewust van haar voorkeuren en stijl bewust. Ze is van onbewust bekwaam, bewust bekwaam geworden. Iedere ruiter kan net als Jacqueline zijn of haar optimale voorkeurestechnieken vinden. Er bestaat geen ideale techniek, maar wel j ouw ideale techniek.'

Hetzelfde en toch anders

Emmelie Scholtens en Jacqueline Niers delen exact hetzelfde ruitervoorkeurenprofiel en hebben toch andere dingen waar ze tegenaan lopen. Suzanne Heemskerk concludeert: 'Emmelie heeft zich als ruiter heel goed ontwikkeld juist door vanuit haar grote lichaamsspieren te rijden. Jacqueline is gaan proberen om meer haar kleine lichaamsspieren te gebruiken. Dat werkte in haar geval averechts. Haar souplesse werd veel beter toen ze haar handen iets dichterbij haar lichaam hield en het ritme van haar paard met haar bovenlichaam mee ging volgen.

Het zijn de kleine dingen die de grootste veranderingen geven als ze van nature bij je passen.'

Acceptatie

Emmelie Scholtens besluit: 'Bij deze test voor ruitervoorkeuren heb ik het meeste gehad aan het breed kijken om recht op de AC-lijn te rijden. En aan het accepteren van mijn asymmetrie. De ene kant is gewoon lastiger dan de andere. Het verschil moet natuurlijk zo klein mogelijk blijven en dat vraagt dat ik mijn gevoel daar soms op richt. Soms komt deze test nog naar voren, bijvoorbeeld bij het lesgeven als een leerling zegt dat het voor hem anders werkt. Dan herken ik waar dat vandaankomt!'

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 helemaal eigen heeft gemaakt. Wil je jezelf als ruiter ook compleet laten testen op je voorkeuren en advies op maat ontvangen voor het verbeteren in je eigen van nature aanwezige ruitervoorkeur? Kijk dan eens op www.sh-dressuurtraining.nl en www.ruitervoorkeuren.nl

