

Rechtrichten en het Skala der ausbildung

Door Lianne Thomas

In het vorige nummer van paardentips zag ik een stukje van een lezeres over rechtrichten. Ze vertelde dat ze haar merrie heel goed heeft kunnen helpen door haar goed recht te (laten) richten en dat ze voorheen gewone dressuur reed, maar dat rechtrichten eigenlijk onderdeel van elke discipline uit zou moeten maken. En daarmee heeft ze absoluut gelijk. Wat me alleen opvalt is dat rechtrichten nog steeds vaak als een aparte training wordt gezien. Het is echter een onderdeel van de dressuur waar elke vakkundige ruiter of trainer zich mee bezig zou moeten houden, omdat je zonder het onderdeel rechtrichten niet van dressuur kunt spreken. Maar evenmin is het rechtrichten belangrijker dan de andere onderdelen van de dressuur. Om dit beter uit te leggen zullen we het 'Scala der ausbildung' eens wat beter bekijken. Dit is het model waarop de klassieke dressuur gebaseerd is. Aan rechtrichten wordt tegenwoordig heel veel aandacht besteed en dat is goed! Maar wat niet uit het oog verloren moet worden is dat het niet belangrijker of minder belangrijk is dan de andere punten uit het scala, die allemaal samen zorgen voor een ontspannen, sterk, soepel en gezond paard. Er is dan ook geen verschil tussen de klassieke dressuur en de moderne dressuur, zoals zo vaak gezegd wordt. Er bestaat alleen maar verantwoorde juiste dressuur: dat is de manier van rijden die dit paard in deze situatie fysiek en mentaal het best ontspant, versterkt en in evenwicht brengt.

Wat is dressuur eigenlijk? Dressuur heeft niets te maken met het forceren van bewegingen en oefeningen. Het doel is niet om een schouderbinnenwaarts te rijden, maar de kwaliteit die een goed uitgevoerde schouderbinnenwaarts voor je paard heeft. De oefeningen zijn geen doel op zich, maar een hulpmiddel voor het paard om zich verder te ontwikkelen en daarmee ook een graadmeter voor zijn mate van ontwikkeling. Daarom heeft het geen enkel nut om zigzag-appuyementen te rijden aan een slofteugel met een paard dat volkomen tegen de hand is en een stijve rug heeft. Het gaat er immers niet om DAT je het paard zijn benen kan laten overkruisen, maar om HOE het uitgevoerd wordt. Dressuur is ontwikkeld om het paard te behoeden voor slijtage die het zonder meer zou ondervinden van het ruitergewicht, als het niet in een gezonde houding leerde dragen (net zoals wij zware dingen vanuit onze benen moeten tillen en niet vanuit onze rug) en om het paard zijn fysieke capaciteiten ten volle te laten ontwikkelen en benutten. Je brengt daardoor dus zijn meest atletische kant naar boven. Dat is meteen ook de reden waarom je met ELK (fysiek en mentaal gezond) paard dressuurmatig kunt rijden: elk paard heeft de potentie om een sterkere en soepelere versie van zichzelf te ontwikkelen.

Dit wil niet zeggen dat iedereen persé op hoog niveau dressuur moet gaan rijden om goed te zijn voor zijn paard, maar het trainen van een gezonde 'gebruikshouding' is aan te raden voor elke combinatie, aangezien het de levensduur en de fysieke gesteldheid van het paard absoluut ten goede komt. Elke oefening in de dressuur heeft een doel voor het paard en is geen doel op zichzelf. Neem bijvoorbeeld schouderbinnenwaarts. Deze oefening heeft als doel het binnenachterbeen van het paard te versterken in draagkracht door het ondertreden in de beweging. De buiging vergroot de soepelheid van de buitenkant van het paardenlijf (rechtrichten!) en de oefening versterkt het paard in de verzameling. Het is al met al een geweldig goede oefening die heel veel kwaliteiten in zich heeft, maar..... enkel en alleen als hij goed uitgevoerd en opgebouwd wordt. Je paard moet eerst een fijne aanleuning hebben, aan de hulpen zijn, een goede impuls onderhouden, in staat zijn tot stelling en buiging en licht aan de hulpen blijven gedurende de oefening. Er gaat dus nogal wat voorbereiding en opbouw aan deze oefening vooraf, voordat het zin heeft ermee te beginnen.

Dit brengt ons bij het 'scala der ausbildung', een intelligent klassiek model dat staat voor dressuur ten bate van het paard. Het is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Takt
- Ontspanning (losgelatenheid)
- Aanleuning
- Schwung
- Rechtrichten
- Verzameling

Deze onderdelen samen hebben als gevolg: echte Durchlassigkeit..

De takt is het zuivere ritme van de passen in alle gangen, zoals een metronoom die aan kan geven in de muziek. De taktzuiverheid kan heel gemakkelijk verstoord worden door een te sterk inwerkende hand (te veel of te abrupt druk zetten op de teugels) of een ruiter die nog geen onafhankelijke zit heeft ontwikkeld. Wanneer de passen regelmatig, vloeiend en van gelijke lengte zijn en het paard fysiek en mentaal rustig is en zijn spieren ontspant kan het de opgewekte impuls omzetten in een omhoog gewelfde rug en in aanleuning komen met de ruiterhand. Het paard vindt zijn horizontale evenwicht doordat de achterbenen verder onder het lichaam treden en de rug wordt soepeler door de welving omhoog, waardoor schwung (een swingende deining) door de rug wordt bereikt. Het paard maakt ruime, vloeiende passen die helemaal door zijn lichaam voeren doordat het lijf ontspannen en vrij van verkramping is, onder meer te zien aan een ontspannen pendelende staart. Het hele lichaam danst mee in de beweging en het gewicht van het paard wordt steeds meer door de achterhand gedragen, doordat het paard meer en meer 'hurkt' en de voorhand vrijer omhoog laat komen. Hierdoor wordt ook de hals steeds hoger gedragen (oprichting). Tijdens dit proces wordt het paard zowel rechtsom als linksom even buigzaam gemaakt over de gehele lengte van het lijf, door de spieren gelijkmatig te rekken in oefeningen die een steeds grotere buigzaamheid vragen. Hoe sterker en buigzamer het paard wordt, hoe gemakkelijker het zware oefeningen zoals galoppirouettes kan uitvoeren. Zo wordt een oefening dus zowel de graadmeter als de training. Een paard dat kundig wordt gereden zal altijd ontspannen inspanning leveren met zijn ruiter tot het uiteindelijk durchlassigkeit bereikt: Een durchlassig paard reageert direct op de kleinste hulp van de ruiter en geeft zijn lichaam volledig, zonder weerstand in vloeiende en krachtige, dragende en swingende bewegingen. En iedereen die het gevoel van versmelting met het paardenlijf kan ervaren, waarbij je de kracht van zijn lichaam ervaart alsof het je eigen lichaam is, mag zich volgens mij met recht een rijk mens noemen ☺, maar dat terzijde.

De verschillende punten van het scala worden dus niet strikt één voor één afgewerkt, maar vloeien in elkaar door omdat ze sterk met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden.

Dit is natuurlijk maar een heel beknopte samenvatting van een heel uitgebreide en complexe materie, maar wat ik maar wil onderstrepen is het belang van goed rijden in al zijn facetten en de grote waarde hiervan voor je paard, zowel fysiek als mentaal. Goed rijden is niet eenvoudig en het vergt heel veel kennis, kunde, ervaring, techniek, timing, dosering en coördinatie van de ruiter, maar al met al is het dan ook eigenlijk een kunstvorm, net zoals muziek of dans..

En zeg nou zelf, als we allemaal binnen twee weken vliegende wissels reden, dan zou het rijden bij lange na niet zo interessant en uitdagend zijn. Het voornaamste punt is dan ook niet dat we met z'n allen zwaar gaan dressuren, maar dat we wel een zo groot mogelijk besef ontwikkelen over wat we doen met het lichaam van onze paarden, waarvoor wij in grote mate verantwoordelijkheid dragen. Als je met inzicht omgaat met lichaam en geest van je paard, kom je vanzelf weer tot het allerbelangrijkste: Plezier voor twee!