Rechtrichten en Academische rijkunst

door Ylvie Fros www.ylviefros.nl

"*Richt uw paard recht en rijdt het voorwaarts..*" is de veel gebruikte term van Steinbrecht in zijn boek Das Gymnasium des Pferdes. Helaas wordt dit door veel ruiters tegenwoordig geïnterpreteerd als op flink tempo rechtuit rijden, met alle slijtage en overbelastingsgevolgen in het paard als gevolg. Maar wat is rechtrichten nu precies, waarom zou je het doen en hoe ga je ermee aan de slag? In dit artikel zal ik dit proberen uit te leggen.

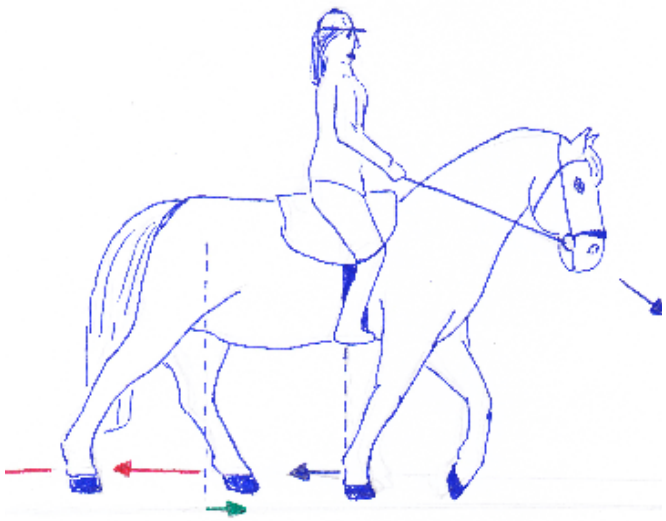
Asymmetrie en natuurlijk evenwicht

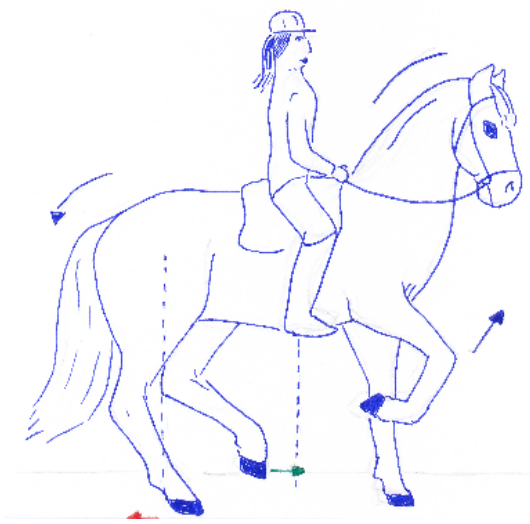
Elk paard wordt, net als elk mens, asymmetrisch geboren. Zoals wij links- of rechtshandig zijn heeft het paard ook een voorkeurskant en een voorkeursbeen om op te staan of zich mee af te zetten. Het paard heeft hier geen last van, sterker nog; in de natuur is een voorkeurskant en een voorkeursbeen noodzakelijk om te kunnen overleven! Daarnaast loopt een paard in de natuur met meer gewicht op de voorbenen dan op de achterbenen. Handig, tijdens het grazen zorgt dit voor een automatische voortbeweging. Je kunt dus zeggen dat een paard in vrijheid een natuurlijke manier van staan en bewegen heeft; zijn *natuurlijk evenwicht*.

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

Rechtrichten: symmetrie en rijkunstig evenwicht

Wanneer we op een paard willen rijden en zijn natuurlijke manier van bewegen willen beïnvloeden kan de asymmetrie van het paard en zijn gewoonte meer gewicht op de voorbenen te dragen problemen opleveren. Een paard wordt niet geboren met een mensje op zijn rug, en zal dus moeten leren wat hij met dat extra gewicht moet doen. Daarnaast willen wij vaak rondjes en oefeningen rijden naar beide kanten, en zal het paard dus naar beide kanten goed moeten kunnen buigen en beide achterbenen gelijkmatig moeten belasten. Het paard moet dus symmetrischer worden en leren meer gewicht op de achterbenen te dragen. We zullen het paard hiervoor moeten trainen, door hem gymnastiekoefeningen aan te bieden die het paard gelijkmatig ontwikkelen in soepelheid en (draag)kracht. Deze gymnastiek wordt ook wel rechtrichten genoemd. In het rechtrichten ontwikkelen we het paard van zijn natuurlijk evenwicht naar een zogenaamd *rijkunstig evenwicht*.





Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

Basisopleiding

Welke manier van paardrijden je ook kiest: recreatief, endurance, dressuur, ijslands, met- of zonder zadel en bit, elk rijpaard moet zich onder de ruiter in een rijkunstig evenwicht kunnen bewegen. Zonder een rijkunstig evenwicht kunnen fysieke en mentale problemen ontstaan, zoals: overbelasting en slijtage van de voorbenen, rugproblemen, bokken, steigeren, zuur gedrag, teugelkreupelheid enz.

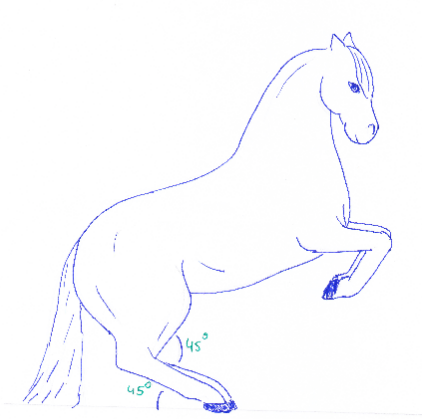
Rechtrichten legt een gezonde basis voor alle rijpaarden in elke tak van het paardrijden. Vanuit deze basis kiest elke ruiter-paard combinatie zijn eigen weg: lekker door het bos, wedstrijden, shows, springen, tölten. Voor elk van deze richtingen zal je je paard een andere opleiding geven, maar zonder rijkunstige basis zal je sneller tegen problemen aanlopen op de door jou gekozen weg.

Vervolg: Academische Rijkunst

Mijn vervolg op het rechtrichten is de Academische Rijkunst. Vanuit het rijkunstig evenwicht werken we toe naar meer verzameling en oprichting in klassieke oefeningen tot aan de hoge school. Dit is een langdurig proces, aangezien het paard langzaamaan meer kracht en spiermassa gaat opbouwen. In de Academische Rijkunst worden alle oefeningen ingezet om het paard mentaal en fysiek te verbeteren. Het gaat dus niet om het eindresultaat, maar om de weg daar naartoe. De dressuur wordt gebruikt ten

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

gunste van het paard, het paard wordt niet gebruikt voor de dressuur. De naam Academische Rijkunst zegt het al; het werken met paarden is ook een kunstvorm. We streven naar lichtheid, eenheid en harmonie tussen mens en paard, waarin beide partijen naar elkaar luisteren en met elkaar samenwerken. Het mooie is dat we niets kunstmatigs nastreven, maar juist proberen om de natuurlijke aanleg van het paard tot bloei te laten komen; ook in de wei bij jonge paarden zie je namelijk piaffes, passages en hoge school sprongen!



3 fasen

Zowel het rechtrichten als de Academische Rijkunst bestaat in feite uit 3 trainingsfasen:

- Handwerk
- Longeren
- Rijden

In het handwerk, lopend naast je paard, worden alle oefeningen eerst aangeleerd. Zonder ruitergewicht is dit voor het paard makkelijker, en omdat je er naast loopt kan je zelf meer zien wat er gebeurt.

In het longewerk wordt getest in hoeverre je paard in zelfhouding met een ondertredend achterbeen, de correcte lengtebuiging en een voorwaarts-neerwaartse tendens kan bewegen in alle gangen.

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

Is het longewerk in orde, dan kan het rijden beginnen. Systematisch worden alle oefeningen onder de ruiter aan het paard aangeboden. Alle oefeningen worden opgebouwd van makkelijk naar moeilijk. Als iets nog niet bevestigd is in je paard heeft het geen zin om iets moeilijkers van je paard te vragen; dit kan leiden tot spierpijn en demotivatie. Daarom is het van belang altijd zelf goed te kijken en te voelen; wat kan je paard op dit moment aan? En je training hierop af te stemmen.

Trainingsopbouw

Omdat de oefeningen fysiek belastend zijn is het belangrijk ze in de juiste opbouw aan te bieden. We beginnen met voorbereidende oefeningen in stilstand: inbuigen en voorwaarts-neerwaarts. Van daaruit nemen we de volte, om de laterale spieren langs de wervelkolom te stretchen en het paard naar beide zijden soepel te maken. Van daaruit gaan we het binnenachterbeen draagkrachtig maken met behulp van de schouderbinnenwaarts. Daarna het buitenachterbeen met de travers. Als je paard dit goed kan, met de juiste lengtebuiging, een ondertredend achterbeen en een voorwaarts-neerwaartse tendens, dan kan je stellen dat je je paard voldoende hebt rechtgericht om hem lang gezond en sterk te houden op recreatief niveau. Wil je meer draagkracht, dan vervolg je in de Academische Rijkunst met oefeningen als renvers, appuyement, pirouette en werk je toe naar steeds meer verzameling tot aan de piaffe en van daaruit door naar steeds zwaardere klassieke oefeningen en de hoge school.

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

Eigen ervaring

Ik ben zelf met rechtrichten begonnen toen ik na opleidingen in Natural Horsemanship en Centered Riding tot de conclusie kwam dat 1) een goede relatie met je paard hebben en 2) mooi en onafhankelijk kunnen zitten, nog niet voldoende was om rijtechnische problemen op te lossen. Mijn merrie Aranka heb ik gekocht als sterrenkijker, en ondanks duidelijke verbeteringen bleef ze last houden van haar rug. Ik ben toen aan de slag gegaan met het rechtrichten en de Academische Rijkunst. Het rechtrichten levert veel inzichten op in de anatomie en de biomechanica van het paard, waardoor ik heel gericht met haar fysieke problemen aan de slag kon. Sinds die tijd zijn we beiden enorm gegroeid en hebben we in de zomer van 2009 het squire-niveau in de AR behaald. Voor mij is met het rechtrichten en de Academische Rijkunst de puzzel compleet. In combinatie met NH en CR is dit voor mij het recept om mijn paarden gezond en vrolijk te houden en mentaal en fysiek te verbeteren. Van 2 paarden is mijn kudde inmiddels uitgegroeid naar 7. Allen 'afdankertjes' die ik met behulp van het rechtrichten en de AR weer lekker in hun vel heb zitten. Daarnaast heb ik regelmatig paarden in training.

Aranka in 2003

Aranka in 2011

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur

Sneeuwbaleffect

Omdat ik al werkzaam was als NH en CR instructeur heb ik niet lang hoeven nadenken toen Marijke de Jong, ridder in de Academische Rijkunst, in 2007 een instructeursopleiding rechtrichten startte. Nu een aantal jaar verder ben ik zelf instructeur rechtrichten 3e graads en heb ik leerlingen die nu aan de instructeursopleiding zijn begonnen. Op deze manier wordt rechtrichten een steeds groter begrip in Nederland en daarbuiten. Ik hoop dat een steeds grotere groep ruiters de voordelen van rechtrichten voor hun paard gaan inzien. Mijn bijdrage daarin is dat ik lezingen, clinics en lesdagen geef om mensen kennis te laten maken met het rechtrichten. Ook is het mogelijk om bij mij stage te lopen.

Zelf leren?

Als je door het lezen van dit artikel geprikkeld bent om je ook eens te verdiepen in het rechtrichten, dan nodig ik je van harte uit eens deel te nemen aan een lesdag, workshop of lezing bij mij of mijn collega's.

Gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010

Artikel gepubliceerd in de Vrijruiter in 2010
Niet uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of verspreid
zonder schriftelijke toestemming van de auteur