

# Theorie proef 6.

w

## De hulpen.

De hulpen zijn onze hulpmiddelen om het paard duidelijk te maken wat we van hem willen. De allereerste hulp waarmee het paard in aanraking komt is onze stem. De andere hulpen zijn been- of kuithulpen (versterkt door zweep en/of sporen), gewichts- of zithulpen en eugelhulpen. De hulpen kunnen apart of gelijktijdig gegeven worden.

## De stemhulp.

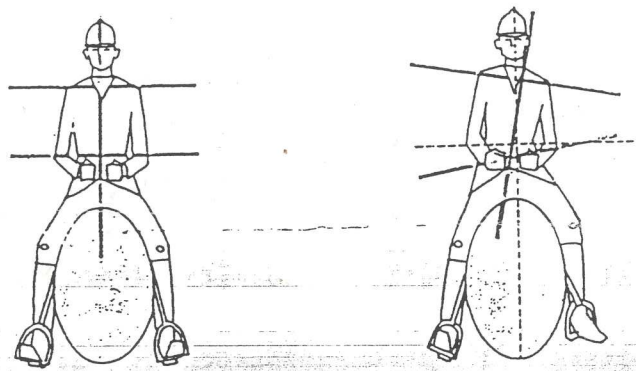
Het is verbazingwekkend hoeveel woorden een paard kan gaan 'verstaan' als we altijd dezelfde woorden gebruiken. De stem gebruik je om het paard gerust te stellen, aan te moedigen, te belonen of om soms te bestraffen. Ze zijn heel gevoelig voor de toon van je stem. Zachte, goedkeurende woorden betekenen een beloning, terwijl harde, kortaf uitgesproken woorden als een bestraffing opgevat worden. Beloon je paard of pony altijd na een goed uitgevoerde oefening, dan weet hij dat zijn moeite gewaardeerd wordt. En beloon hem altijd meer dan dat je hem straft. Als hij je gehoorzaamt uit angst, is dat niet goed.

## De been- of kuithulpen.

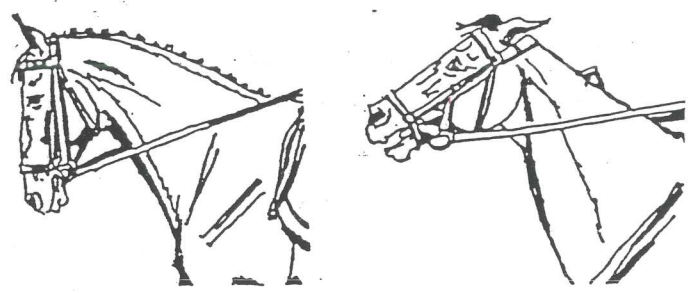
De beenhulpen zijn 'drijvende' hulpen, dus gericht op de voorwaartse beweging. De druk van één of beide kuiten vertelt het paard dat het sneller, energiever, in een ander tempo, in een andere gang of zijwaarts moet lopen. Het antwoord dat we op een beenhulp krijgen moet direct en duidelijk zijn. Zoniet, dan versterken we de hulp meteen, of door meer druk, of door tegelijkertijd een tik met de zweep of een prik met de sporen te geven. Bij voorwaarts worden beide kuiten aangedrukt bij zijwaarts gaan één kuit, de zgn. eenzijdige kuitdruk. Sporen zijn niet bedoeld om een paard meer voorwaarts te drijven. Een spoor mag pas worden gebruikt wanneer de ruiter de beenligging zo onder controle heeft dat hij met een stilliggend been een zo onzichtbaar mogelijke hulp kan geven!

## De gewichts- of zithulpen.

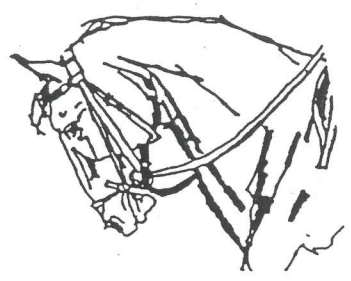
Door middel van je zit kun je een paard sturen en langzamer en sneller laten gaan. Wanneer je je handen ieder aan één kant plat onder je zitvlak legt, kun je voelen dat je gewicht op de zitbeenknobbels rust. Wanneer je je linker zitbeenknobbel meer belast dan de rechter, wil het paard dat opvangen dus naar links gaan (of andersom.) Voor het verminderen van tempo moet je je 'kruis aantrekken', d.w.z. dat je je bekken iets naar voren moet kantelen, waardoor je zwaarder in het zadel komt te zitten. Ga om dit uit te proberen maar eens op een kruk met 4 poten zitten. Voor het optillen van de achterste twee poten moet het gewicht worden verplaatst en dat gebeurt door het 'aantrekken van het kruis'. Je noemt dit ook wel 'diep zitten'. Je gaat dan rechtop zitten (niet achterover hangen) en maakt je lang, je paard voelt dit als een druk op de rem en zal vaart verminderen. Gewichtshulpen geef je altijd in samenwerking met andere hulpen.



Correct zittende ruiter. Het gewicht is gelijkmatig over beide zitbeenknobbels verdeeld. Verkeerde gewichtsverplaatsing heeft tot gevolg dat de heup wordt ingetrokken



Aan de teugel                      Tegen de teugel



## De teugelhulpen.

Teugelhulpen geef je via het bit door aan je paard. Je moet de teugels rustig en met verstand gebruiken, zodat je paard de kans krijgt naar je te luisteren. Teugelhulpen gebruik je nooit alleen. Eerst moet er een seintje komen van de zit of de kuiten dat je b.v. een bepaalde oefening wilt doen. Met de teugels bevestig je dat je inderdaad die oefening wilt doen. De zit en de benen bereiden de oefening voor en de teugels zorgen voor de uitvoering.

Halve ophouding : betekent voor je paard dat hij even wat rustiger moet lopen. Je doet dit door je handen even dicht te knijpen, daardoor vergroot je de spanning op de teugels. Daarna ontspan je je handen weer.

Nageven: je handen weer ontspannen nadat je een ophouding hebt gegeven.

Hele ophouding: dient om je paard naar een langzamere gang te laten overgaan of te laten halthouden. Je doet dit door je handen helemaal dicht te knijpen, alsof je een spons helemaal inknipt en buigt je polsen iets naar binnen. Ook nu weer je handen direct daarna ontspannen (= nageven)

Ophoudingen leiden tot tempowisselingen, ofwel overgangen. Een overgang kan zijn van draf naar stap, of van draf naar galop, maar ook van arbeidsgalop naar middengalop.