



4 Oefeningen voor meer balans op het paard



Equifit

Een fit leven voor ruiter en paard

Balansoefening in het zadel

Doormiddel van 4 oefeningen focussen we op het verbeteren van jouw balans in het zadel. Met gerichte oefeningen versterken we niet alleen je zithouding, maar zorgen we ook dat je bewuster en stabiel kunt rijden. Stap voor stap werken we aan een betere controle en balans, zodat je steeds meer een eenheid vormt met je paard.

Oefening 1

Deze oefening helpt je om je gewrichten soepeler te maken, je balans te verbeteren en je paard meer bewegingsvrijheid te geven. Door je beugels korter te maken en in een verlichte zit te rijden, train je je stabiliteit en coördinatie.

◆ **Stap 1: Pas je beugels aan**

Verkort je stijgbeugels met drie tot vijf gaatjes. Hierdoor heb je meer controle in de verlichte zit en kom je boven het zadel uit en heb je geen steun aan het zadel.

◆ **Stap 2: Vind je balans in stilstand**

Leun licht met je bovenlichaam naar voren en houd je billen ongeveer 20 cm boven het zadel. Leg je handen zachtjes tegen de hals van je paard voor extra stabiliteit, maar vermijd erop te steunen. Zorg ervoor dat je enkels, knieën en heupen soepel blijven meebewegen. Oefen dit eerst een paar seconden in stilstand voordat je verder gaat.

◆ **Stap 3: Probeer het in beweging**

- Begin in stap en blijf vijf passen lang in de verlichte zit voordat je rustig terug in het zadel zakt.
- Als dit goed gaat, herhaal de oefening in draf en later in galop.
- Let op een gelijkmatige verdeling van je gewicht en blijf licht en soepel in het zadel.

◆ **Stap 4: Vermijd veelvoorkomende fouten**

- Niet te zwaar zitten: Als je merkt dat je paard versnelt of schrikt, kan het zijn dat je te plotseling terug in het zadel zakt.
- Niet verkrampen: Houd je knieën en enkels flexibel om schokken op te vangen.

De kracht van herhaling

Door deze oefening regelmatig te doen, verbeter je je balans en ontwikkel je een stillere, onafhankelijke zit. De meeste voordelen haal je uit de draf en galop, waar je core-spijeren extra aan het werk gezet worden. 🏇🐾

Oefening 2

Zelfverzekerd rijden zonder beugels – stap voor stap opbouwen

Zorg er eerst voor dat je paard ontspannen is voordat je begint met deze oefening. Een kalm en gefocust paard helpt jou om je beter te concentreren op je eigen balans en houding. Maak het jezelf leuk en uitdagend door geleidelijk te wennen aan rijden zonder beugels.

Opbouw van de oefening

- ◆ Begin klein

Laat je beugels voor een paar passen los en pak ze daarna weer op. Herhaal dit meerdere keren om het gevoel op te bouwen zonder dat je jezelf direct overweldigt.

- ◆ Rijd figuren zonder beugels

Probeer een eenvoudige oefening: laat je voeten uit de beugels glijden, rijd een volte in draf, en zodra je de volte uitkomt, pak je je beugels voor vijf passen vast. Laat ze daarna opnieuw los en herhaal dit patroon. Dit helpt je om balans en controle te ontwikkelen in een veilige, beheersbare opbouw.

- ◆ Uitbreiden en variëren

Als dit goed gaat, kun je langer zonder beugels rijden. Wissel tussen rechte lijnen, gebogen lijnen en figuren zoals slangenvoltes of achtjes.

- ◆ Rijden aan de longe

Wil je de uitdaging verder vergroten? Probeer dan te rijden zonder beugels én zonder teugels aan de longe. Focus op het sturen met je zit en benen en oefen overgangen tussen stap en draf. Dit verbetert niet alleen je balans, maar ook de communicatie en samenwerking met je paard.

Blijf jezelf uitdagen

Probeer tijdens elke training een paar minuten zonder beugels te rijden. Hoe vaker je dit oefent, hoe natuurlijker het voelt en hoe meer plezier je erin krijgt. Voor je het weet, rijd je met gemak zonder beugels en heb je een onafhankelijke, stabiele zit ontwikkeld! 🚀🐾



Oefening 3

Zonder zadel rijden – verbeter je balans, zit en vertrouwen

Zonder zadel rijden is een fantastische manier om je balans, onafhankelijke zit en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Daarnaast versterkt het de samenwerking tussen jou en je paard, omdat je bewuster leert voelen en communiceren. Door deze oefening rustig op te bouwen, maak je het zowel veilig als plezierig.

Stap-voor-stap aanpak:

1 Voorbereiding is key

Zorg ervoor dat je paard ontspannen en kalm is voordat je begint. Kies een veilige, afgesloten omgeving zoals een rijbak of longeercirkel met een zachte ondergrond, zodat je eventuele misstappen zonder zorgen kunt opvangen.

2 Wen aan het gevoel

Begin klein door je voeten uit de beugels te laten hangen terwijl je in stap rijdt. Wissel dit af met het weer oppakken van je beugels. Herhaal deze oefening totdat je je comfortabel voelt zonder de steun van je stijgbeugels.

3 Vergroot de uitdaging

Als je vertrouwen groeit, rijd dan figuren zoals voltes en slangenvoltes zonder beugels. Probeer te sturen met je zit en benen in plaats van met je handen. Oefen door je beugels even los te laten, een figuur te rijden en ze daarna weer op te pakken. Naarmate je balans verbetert, kun je langere stukken zonder beugels rijden en zelfs lichte draf proberen.

4 Oefenen aan de longe

Een goede manier om je balans verder te verbeteren, is rijden aan de longe. Laat de teugels los en focus op het sturen met je zit en beenhulpen. Oefen overgangen tussen stap en draf en werk aan een ontspannen en onafhankelijke houding.

5 Volledig zonder zadel

Als je voldoende controle en balans hebt, kun je helemaal zonder zadel rijden. Begin in stap en wen aan het directe contact met de rug van je paard. Werk rustig toe naar draf en concentreer je op je ademhaling, zit en ontspanning.

Belangrijke tips voor succes:

- ✓ Draag altijd een cap voor je veiligheid.
- ✓ Geef jezelf én je paard de tijd om aan het gevoel te wennen.
- ✓ Houd je spieren ontspannen en gebruik je core voor stabiliteit.
- ✓ Beloon je paard regelmatig, zodat hij de ervaring als positief ervaart.

Met geduld en regelmatige oefening wordt zonder zadel rijden steeds natuurlijker. Het geeft niet alleen een geweldig gevoel van vrijheid, maar het verbetert ook je zit en versterkt de band met je paard! 🐾🌟

Oefening 4

Lichtrijden zonder beugels – verbeter je balans en onafhankelijkheid
Lichtrijden zonder beugels is een waardevolle oefening om je balans, core-stabiliteit en onafhankelijke zit te verbeteren. Door de steun van je beugels los te laten, word je gedwongen om bewuster met je lichaamscontrole om te gaan en subtieler in te werken op je paard.

Uitvoering:

1. Begin in een rustige draf – Kies een comfortabel tempo waarin je je paard goed kunt volgen. Zorg ervoor dat je paard ontspannen en regelmatig blijft draven.
2. Laat je stijgbeugels uit – Ontspan je benen en laat ze rustig langs de flanken van je paard hangen zonder te knijpen met je knieën.
3. Activeer je core – Span je buikspieren licht aan om stabiliteit te behouden en te voorkomen dat je naar voren of achteren kantelt.
4. Houd je bovenlichaam rechtop – Zorg voor een rechte, maar ontspannen houding zonder te verstijven. Vermijd het naar voren leunen of jezelf omhoog te trekken met je handen.
5. Lichtrijden met controle – Probeer in een rustig ritme uit het zadel te komen en weer zachtjes terug te zakken. Gebruik hierbij niet je knieën of handen als steun, maar vertrouw volledig op de kracht van je core en bovenbenen.

Veelvoorkomende valkuilen en tips:

- Verlies je balans niet door te klemmen – Als je merkt dat je je knieën of bovenbenen aanspant om in balans te blijven, focus dan op het ontspannen van je benen en het activeren van je core.
- Gebruik niet je handen als steun – Vermijd het vastklampen aan de teugels om jezelf op te trekken. Houd je handen stil en laat ze meegaan met de beweging van je paard.
- Blijf ademhalen – Een gespannen lichaam kan je beweging verstijven. Adem rustig in en uit en probeer zoveel mogelijk mee te bewegen met je paard.

Als het beter gaat, kun je de oefening uitdagender maken door:

- 🔥 Lichtrijden zonder beugels op verschillende tempo's uit te voeren.
- 🔥 Overgangen te rijden zonder stijgbeugels.
- 🔥 De oefening op een gebogen lijn of slangenvoltes te doen.

Door deze oefening regelmatig te herhalen, ontwikkel je een stabiele en onafhankelijke zit, wat niet alleen je lichtrijden verbetert, maar ook je algehele rijvaardigheid ten goede komt. 💪🐾

Wil je nog meer leren?

Wil je verder bouwen aan een sterker, soepeler en beter gebalanceerd paard? Op www.equi-fit.nl vind je niet alleen e-books vol effectieve oefeningen, maar ook complete trajecten die jou stap voor stap begeleiden naar een fittere combinatie.

Onze e-books bieden praktische en direct toepasbare oefeningen met minimale materialen, perfect voor ruiters die hun trainingen gevarieerd en doelgericht willen houden. Daarnaast helpen de trajecten je met een gestructureerd plan om op een duurzame manier te werken aan de fitheid van jou en je paard. De E-books kun je al aanschaffen vanaf 6,99!

Of je nu op zoek bent naar nieuwe trainingsideeën, massagetechnieken, verdieping in je ruitersfitheid of begeleiding bij het ontwikkelen van een sterker paard.

Bij Equi-Fit vind je alles wat je nodig hebt om jouw doelen te bereiken. Neem een kijkje en haal het maximale uit jullie training!

