

De Harry's Horse
Zitcompetitie

Handboek

— 2023 —

FNRS KNHS
» PARTNERS IN PAARDRIJDEN

Voorwoord

Eén van de oudste boeken over paardrijden is van ver voor het jaar nul. We doen het dus al eeuwenlang. In de loop van de tijd is uitgevonden wat de beste houding is om op een paard te zitten. Als je op de juiste manier zit en hulpen geeft, is dat voor een mens goed te doen en begrijpt een paard het best wat we van hem willen. In de juiste houding storen we een paard het minst in zijn bewegingen en kunnen we hem aanwijzingen geven die voor hem logisch zijn. Een wiebelende of scheef zittende ruiter maakt het voor een paard bijzonder lastig om uit alle (onbedoelde) aanwijzingen dat ene signaal te zoeken waaruit duidelijk moet worden wat hij moet doen. Als je pech hebt, wordt hij er onrustig van of reageert hij nergens meer op, omdat hij je niet begrijpt. Het is ook belangrijk om aan je houding te werken, omdat het paardrijden er leuker door wordt. Hoe beter en mooier je een paard kunt volgen in zijn bewegingen, hoe prettiger het voelt en hoe gemakkelijker het rijden wordt. Letten op je houding houdt nooit op. Ook topruiters zijn er dagelijks mee bezig.

In de opleiding van iedere ruiter speelt het goed en in balans leren zitten een grote rol. Om hier nog meer aandacht aan te besteden is de Zitcompetitie ontstaan. Daarbij krijgt iedere deelnemer een unieke kans om zijn ruitersportcentrum te vertegenwoordigen op een ander bedrijf.

De winnaar van de Zitcompetitie mag zich een jaar lang 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar' noemen. Harry's Horse sponsort de Zitcompetitie en verzorgt tevens de kleding voor de ruiters tijdens de halve finale en de finale en de ereprijzen van alle finales.

De FNRS en KNHS zijn verheugd dat zo veel ruitersportcentra deelnemen aan de Zitcompetitie. Het handboek van de Zitcompetitie is zowel een handleiding als een naslagwerk voor ondernemers en instructeurs om hun deelnemers voor te bereiden op deelname aan de Zitcompetitie.

Veel succes met de organisatie van en de voorbereidingen op deelname aan de Zitcompetitie!

Inhoud

1. De Zitcompetitie	5
2. Deelname, categorieën en peildatum	6
2.1. Deelname	6
2.2. Categorieën	6
2.3. Peildatum	7
3. Kleding	8
4. Startnummer en volgorde	9
5. Zitproeven	10
6. Beoordeling zitproeven	12
7. Hoe wordt de winnaar van een finale bepaald?	14
7.1. Totaal-punten	14
7.2. Wegingsfactoren	14
7.3. Minpunten	14
7.4. Uitsluiting / Diskwalificatie	14
7.5. Ex-Aequo regeling	15
8. Selectie deelnemers	16
8.1. Lokale selecties	16
8.2. Regiofinales	16
8.3. Kwartfinales	17
8.4. Halve finale	17
8.5. Finale	17
9. De onderdelen in de Zitproeven	18
9.1. Houding en zit	18
9.2. Het ontspannen meegaan met de beweging van het paard	22
9.3. Balans	23
9.4. De hulpen	24
10. Specifieke onderdelen in de zitproef	28
10.1. 'Verlicht zitten' of 'De verlichte zit'	28
10.2. Verlicht zitten, hoe leer je dat?	28
10.3. Slangenvolte met drie bogen	29
10.4. Beugels uitdoen	30
10.5. Opstellen op de E-X-B lijn en het groeten	30
10.6. Individueel rijden	30

11. Defeningen die de ruiter kan doen om de houding en zit te helpen verbeteren	31
11.1. Defening 1	31
11.2. Defening 2	31
11.3. Defening 3	31
11.4. Defening 4	31
11.5. Defening 5	32
11.6. Defening 6	32
11.7. Defening 7	32
11.8. Defening 8	32
12. Aandachtspunten bij deelname aan de Zitcompetitie	33
12.1. Ondersteuning vanuit het team Partners in Paardrijden	33
12.2. Zitproeven	33
12.3. Extra lessen	33
12.4. Theoribijeenkomst, clinic en/of uitwisseling	33
12.5. Promotieposters	34
12.6. Certificaten	34
12.7. Inschrijfgeld	34
12.8. Aantal ruiters	34
12.9. Data en locaties	35
12.10. Reserveren / Inschrijven voor een regiofinale	35
12.11. Instructie tijdens de finales	35
12.12. Privacy-policy	36
12.13. Organisatie	36
13. Informatie en contact	37
13.1. Informatie	37
13.2. Contact	37
14. Zitproef 2023 - Categorie 1	38
15. Zitproef 2023 - Categorie 2, 3 en 4	39

1 >> De Zitcompetitie

De Zitcompetitie bestaat inmiddels omstreeks 20 jaar en is een landelijke competitie, bedoeld om ruiters die rijden op een FNRS-ruitersportcentrum óf bij een KNHS-sportaanbieder zónder eigen paard de kans te bieden zich landelijk te meten op basis van hun houding en zit te paard.

Aan de Zitcompetitie kunnen alle bij de FNRS aangesloten ruitersportcentra en KNHS-sportaanbieders deelnemen, mits de deelnemers voldoen aan de deelnamecriteria.

In dit handboek worden FNRS-ruitersportcentra en KNHS-sportaanbieders verder benoemd als ruitersportcentrum.

Deelnemers selecteren zich vanaf een lokale selectie op het eigen ruitersportcentrum. De winnaars van deze lokale selecties worden afgevaardigd naar de regiofinales. Vanaf de regiofinale wordt er gereden op de paarden/pony's van het organiserend ruitersportcentrum. De winnaars van deze regiofinales gaan door naar de kwartfinales. De winnaars van de kwartfinales mogen door naar de halve finale. Tijdens de halve finale en finale wordt er op 10 december op het Nationaal Hippisch Centrum (NHC) in Ermelo gestreden om de titel 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'.

Naast de titel voor 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar' is er ook een titel te winnen voor de ruitersportcentra. Ieder deelnemend ruitersportcentrum maakt tijdens de regiofinales namelijk kans op de titel 'Bestzittend Ruitersportcentrum van het jaar'. De behaalde punten van de acht hoogst scorende deelemers per ruitersportcentrum zijn bepalend. Het ruitersportcentrum met het hoogste aantal punten krijgt de beker mee naar huis en mag zich een jaar lang 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio noemen.

2 >> Deelname, categorieën en peildatum

2.1. Deelname

Ruiters vanaf 10 jaar en ouder kunnen deelnemen aan de Zitcompetitie. Alle deelnemers aan de Zitcompetitie moeten in het bezit zijn van een geldig ruiterspaspaspoort. Deze ruiters dienen een aantoonbare registratie te hebben van deelname aan de F-proeven en mogen niet in het bezit zijn van een actieve KNHS-startpas. Tevens dient voldaan te zijn aan de geldende lidmaatschapsvoorwaarden. Ruiters die zich opgeven voor de regiofinale zullen hierop gecontroleerd worden. Bij niet voldoen aan bovenstaande criteria wordt deze deelnemer uitgesloten van deelname aan de Zitcompetitie.

Het gaat uiteindelijk om “Bestzittende Manegeruiter”; instructeurs in het bezit van een DRUN-diploma kunnen dan ook niet deelnemen aan de Zitcompetitie.

2.2. Categorieën

Om de beoordeling zo eerlijk mogelijk te houden, is er een categorie-indeling gemaakt:

Categorie 1:

- >> 10 t/m 12 jaar
- >> In bezit van minimaal het F4 diploma

Categorie 2:

- >> 13 t/m 17 jaar
- >> Niet in bezit van het F8 diploma

Categorie 3:

- >> 13 t/m 17 jaar
- >> In bezit van minimaal het F8 diploma

Categorie 4:

- >> 18 jaar en ouder
- >> Alle niveaus

Leeftijd en niveau gelden op basis van de peildatum van het betreffende jaar van deelname aan de Zitcompetitie. Wanneer er van de ruiter nog geen diplomaproef staat geregistreerd bij de KNHS, dan ontvangen wij graag een kopie van het protocol van de gereden F-proef die het betreffende niveau aantoont. Het F-niveau dat geregistreerd staat bij de KNHS op de peildatum geldt voor de gehele Zitcompetitie van dat jaar. Wanneer een ruiter tussen zijn inschrijving en de regio-, kwart-, halve of de finale promoveert naar een hoger F-niveau, blijft zijn categorie-indeling van toepassing op de peildatum onveranderd gelden.

2.3. Peildatum

De peildatum voor het bepalen van leeftijd, niveau en het bezitten van een actieve KNHS-Startpas is 1 april 2023.

3 >> Kleding

Om deel te nemen aan de Zitcompetitie is een goed passend wedstrijdtenue zoals is voorgeschreven in het Reglement Brons verplicht. Het verplichte tenue voor de finales is een witte rijbroek, een witte blouse met lange mouwen, rij-jas of manegetenue, witte handschoenen, rijlaarzen of jodphurs met chaps en natuurlijk een veiligheidscap. Een plastron is niet verplicht.

Wanneer de ruiters deelnemen aan de halve finale ontvangen zij een bodywarmer die over de witte blouse met lange mouwen aangetrokken wordt. Deze bodywarmer mogen de deelnemers houden. Deze bodywarmer wordt ook gedragen tijdens de finale.

Tijdens de prijsuitreiking horen de ruiters in het complete tenue te verschijnen, dus ook met de veiligheidscap op.

Goed passende kleding is erg belangrijk om de juiste houding en zit te kunnen beoordelen!

4 >> Startnummer en volgorde

Anders dan bij de reguliere F-proevedagen waar individueel wordt gereden, wordt vanaf de regiofinale gereden in groepen van vier of vijf ruiters. Elke ruiter krijgt vanaf de regiofinale een startnummer en een gekleurde band. Het nummer wordt bevestigd aan de linker-bovenarm, de gekleurde armband wordt gedragen om de rechter-bovenarm. Het nummer en de gekleurde band zijn ervoor dat de jury kan zien welke ruiters er in de rijbaan rijden.

De nummers geven niet per definitie de volgorde van de ruiters aan. De ruiters hoeven niet in dezelfde volgorde te blijven rijden in de rijbaan. Sommige paarden/pony's gaan sneller dan de ander of willen niet dat er een paard achter hen loopt. Bij de indeling van de groepen wordt er rekening mee gehouden dat de paarden/pony's in die groep bij elkaar passen. Daardoor hoeven de ruiters zich niet bezig te houden met wat hun paard of pony doet, maar kunnen juist bezig zijn met hun houding en zit.

Wanneer het aantal deelnemers niet in groepen van vier of vijf kan worden ingedeeld, moet de proef door minimaal twee deelnemers worden verreden. Wanneer er slechts één ruiter in een bepaalde groep rijdt, moet deze ruiter in de zitproef worden begeleid door een ruiter van gelijk niveau. Deze tweede ruiter wordt dan niet beoordeeld.

5 >> Zitproeven

Er zijn twee zitproeven ontwikkeld voor de ruiters die deelnemen aan de Zitcompetitie.

Er is een proef voor categorie 1 en er is een proef voor de categorieën 2,3 en 4.

De categorieën 2 t/m 4 rijden dezelfde zitproef.

Deze proeven zijn [hier](#) te downloaden.

Omdat de zitproef in groepen van vier of vijf ruiters wordt verreden, zijn de onderdelen en commando's afwijkend van de F-proeven.

Tijdens de zitproef geeft de instructeur in de rijbaan de commando's aan de ruiters. Deze moeten opgevolgd worden. Deze commando's kunnen voor de hele groep ruiters zijn of individueel. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

De paarden/pony's worden tijdens de zitproeven bijgezet met een bijzetteugel of halsverlenger (elastiek).

De proef wordt verreden met een onderlinge afstand van 2x een paard-lengte, oftewel 6 meter, tenzij anders wordt gevraagd. Deze afstand is voor de veiligheid van ruiter en paard. Op deze wijze kan de individuele ruiter ook beter worden beoordeeld. De voorlezer kan en mag de volgorde van de paarden/pony's tijdens de proef wijzigen.

In de zitproef wordt niet de kwaliteit van de gereden figuren beoordeeld, maar worden de houding en zit van de individuele ruiter beoordeeld. Het is belangrijk om voorafgaand aan de finales de zitproef te oefenen. Het doel van de zitproeven is extra aandacht te vestigen op een goede en onafhankelijke zit. De zitproeven benadrukken het belang van een goede zit. Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd zonder duidelijk zichtbare inspanning van de ruiter.

In de zitproef staan een aantal nieuwe figuren en bekende figuren welke worden gebruikt tijdens de F-proeven. De wijze van het gereden figuur wordt niet beoordeeld, maar hoe de ruiter rijdt tijdens het figuur, mee beweegt en zich gedraagt, wel.

Tijdens de halve finale en de finale wordt geen gebruik gemaakt van de Zitproeven, maar worden de onderdelen uit de Zitproef willekeurig door elkaar heen gereden. De instructeur in de rijbaan geeft aan de ruiters het commando van het op dat moment uit te voeren onderdeel. De instructeur in de rijbaan stemt met de juryleden af of zij voldoende hebben gezien om tot een goede beoordeling te komen.

6 >> Beoordeling zitproeven

Vanaf de regiofinales wordt er een eerste groep ruiters van het organiserende ruitersportcentrum gevraagd de zitproef voor te rijden voor de juryleden, het zogenoemde ijkmoment. Dit is bedoeld om de juryleden in de gelegenheid te stellen met elkaar af te stemmen hoe de beoordeling tijdens die finale verloopt en om te voorkomen dat er grote afwijkingen ontstaan in de puntenbeoordeling van de juryleden.

Tijdens de uitvoering van de zitproef worden de houding en zit, en de beginnende inwerking op het paard (teugel- en beenhulpen) beoordeeld aan de hand van de criteria zoals deze gelden bij de F-proeven. Daarnaast is op het protocol van de zitproeven een aantal aanvullende criteria toegevoegd: de onafhankelijke zit van de ruiter, het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard en de rijvaardigheid en harmonie.

De houding en zit van de ruiter worden beoordeeld op basis van de volgende punten op het officiële protocol:

- >> De onafhankelijke zit van de ruiter;
- >> De balans van de ruiter;
- >> De houding van de ruiter;
- >> Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard;
- >> Rijvaardigheid en harmonie;
- >> De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter;
- >> De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter.

Bij 'Rijvaardigheid en harmonie' wordt de presentatie van ruiter en paard, de saamhorigheid en de harmonieuze inwerking van de ruiter op het paard beoordeeld.

De onderdelen van de zitproef worden door de juryleden gewaardeerd met cijfers. Hieronder staan de cijfers met bijbehorende waardering:

10 = uitmuntend	4 = onvoldoende
9 = zeer goed	3 = tamelijk slecht
8 = goed	2 = slecht
7 = tamelijk goed	1 = zeer slecht
6 = voldoende	0 = niet uitgevoerd
5 = matig	

Tijdens de regio-, kwart-, halve finale en de finale mogen halve punten worden gegeven. Wordt de zitproef tijdens de lokale selectiewedstrijd gereden dan geldt hiervoor hetzelfde. Elke deelnemer krijgt na afloop van de proef een protocol met een schriftelijke toelichting op het behaalde resultaat. Dit protocol wordt tijdens of na de prijsuitreiking aan de deelnemers overhandigd.

7 >> Hoe wordt de winnaar van een finale bepaald?

7.1. Totaal-punten

Door het gegeven aantal punten van de juryleden bij elkaar op te tellen en door het aantal juryleden te delen komt er een gemiddelde per onderdeel van het protocol uit. Elk onderdeel heeft bovendien een bepaalde wegingsfactor. Na het eventueel aftrekken van punten wordt er een eindtotaal berekend. Met de eindtotalen wordt de klassering opgesteld.

7.2. Wegingsfactoren

Aan de zeven punten op het protocol is ook een wegingsfactor toegekend. De 1e vijf punten hebben een wegingsfactor 3; de punten voor 'handhouding en teugelhulpen' en 'beenligging en beenhulpen' hebben een wegingsfactor 2.

7.3. Minpunten

Er worden punten afgetrokken op het protocol, indien:

- >> Gestempelde jaarzegel ontbreekt: -1 van het totaal aantal punten;
- >> Pasfoto ontbreekt: -1 van het totaal aantal punten;
- >> Handtekening ontbreekt: -1 van het totaal aantal punten.

7.4. Uitsluiting / Diskwalificatie

Het niet kunnen overhandigen van het ruiterpaspoort bij de regio-, kwart-, halve finale of de finale betekent diskwalificatie. De jury kan een ruiter uitsluiten wanneer deze meerdere malen verkeerd rijdt of het paard niet voldoende onder controle heeft. Ook een val van paard of ruiter betekent uitsluiting van de ruiter.

7.5. Ex-Aequo regeling

In geval van een gelijk aantal totaalpunten geldt de ex-aequo-regeling, waarbij de behaalde punten in volgorde op de volgende onderdelen van het protocol gaan gelden:

1. De onafhankelijke zit van de ruiter;
2. De balans van de ruiter;
3. De houding van de ruiter;
4. Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard.

Indien er dan nog steeds een gelijk aantal punten blijft, zijn de punten op het protocol van de hoofdjury beslissend en bepaalt welke ruiter hoger wordt geplaatst.

8 >> Selectie deelnemers

8.1. Lokale selecties

De ruiters kunnen op meerdere manieren worden geselecteerd voor deelname aan de regiofinale.

Een lokale selectie kan op basis van een wedstrijd op het eigen ruitersportcentrum waarbij gebruik gemaakt wordt van de zitproeven. Er is ook een mogelijkheid om een selectie te laten plaatsvinden aan de hand van de F-proeven of door de ruiters aan te wijzen.

Per categorie mogen er per ruitersportcentrum maximaal drie ruiters afgevaardigd worden naar de regiofinale, wat neer komt op een totaal van maximaal 12 ruiters.

8.2. Regiofinales

De Zitcompetitie gaat landelijk verder met de regiofinales. Op diverse ruitersportcentra in Nederland worden de regiofinales georganiseerd. De data van de regiofinales en de locaties van de organiserende ruitersportcentra zijn te vinden op de [website van de Zitcompetitie](#).

Vanuit de regiofinale kwalificeren zich, afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie 1, 2, 3, 4 of 5 deelnemers per categorie voor de kwartfinale:

- >> Bij 1 tot en met 5 deelnemers: 1 ruiter;
- >> Bij 6 tot en met 10 deelnemers: 2 ruiters;
- >> Bij 11 tot en met 15 deelnemers: 3 ruiters;
- >> Bij 16 tot en met 20 deelnemers: 4 ruiters;
- >> Bij 21 of meer deelnemers: 5 ruiters.

In totaal gaan er maximaal 176 ruiters door naar de kwartfinale.

Door deel te nemen aan de regiofinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de kwartfinale als hij/zij zich hiervoor heeft gekwalificeerd.

Ook wordt tijdens de regiofinales de winnaar van het 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio bekend.

8.3. Kwartfinales

Het vervolg op de regiofinales zijn de kwartfinales. Ook de data en locaties van de organiserende ruiterssportcentra zijn te vinden op de [website van de Zitcompetitie](#). Vanuit de regiofinales plaatst zich een bepaald aantal ruiters voor de kwartfinale. Het team “Partners in Paardrijden” deelt de deelnemende ruiterssportcentra in, verdeeld over twee kwartfinales.

Bij de opgave van de ruiters voor de regiofinale mogen de deelnemende ruiterssportcentra een voorkeurslocatie voor de kwartfinale opgeven. Bij voornoemde indeling voor de kwartfinales wordt hier zo veel mogelijk rekening mee gehouden.

Alle ruiters van hetzelfde ruiterssportcentrum die zich voor een kwartfinale geplaatst hebben, worden op één locatie ingedeeld.

8.4. Halve finale

De halve finale is het vervolg op de kwartfinale. In totaal kwalificeren zich 40 ruiters, vanuit de twee kwartfinales, voor de halve finale. Aan de hand van de uitslag van de regiofinales en de startlijsten van de kwartfinale wordt naar rato bepaald hoeveel ruiters er per kwartfinale per categorie worden gekwalificeerd voor deelname aan de halve finale.

8.5. Finale

De finale vindt plaats op dezelfde dag als de halve finale. Per categorie vanuit de halve finale worden vijf ruiters afgevaardigd naar de finale. Per categorie wordt de ruiter met de hoogste score uitgeroepen tot ‘Bestzittende Manegeruiter van het jaar’.

De halve finale en finale worden op 10 december 2023 gehouden en worden verreden op het Nationaal Hippisch Centrum in Ermelo.

9 >> De onderdelen in de Zitproeven

De paragrafen 9.1 t/m 9.4 in dit handboek zijn bedoeld voor de instructeurs om de ruiters op hun ruitersportcentrum te helpen met een goede houding en zit, balans, onafhankelijk meegaan met de bewegingen van het paard en de hulpen. Uiteraard kunnen ook de ruiters hiernaar worden doorverwezen om hen bewust te maken hoe belangrijk voornoemde punten zijn om soepel en ongedwongen, in balans, meegaand met de bewegingen en met de juiste hulpen te kunnen paardrijden.

9.1. Houding en zit

Een soepele en ongedwongen zit is de basis van elke prestatie te paard. Als de ruiter netjes recht op het paard zit, zou de ruiter bij volledig ontspannen spieren de beide zitbeenknobbels in het zadel moeten voelen.

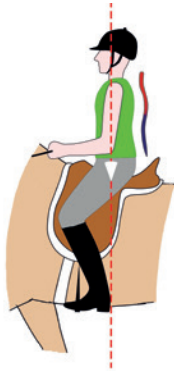
De ruiter zit op het diepste punt van het zadel en diens zitvlak beweegt in alle gangen van achter naar voren soepel mee. Daarbij is het de bedoeling dat de ruiter steeds contact houdt met het zadel. Zorg ervoor dat de lendenen loodrecht op het paard gericht blijven en dat de heupen niet worden ingetrokken.

Het kruis moet zonder enige verkramptheid aangespannen worden. De inwerking van het kruis is van grote betekenis, omdat door elastisch veren de schokken van het paard worden opgevangen. Alleen dan kan er samenspel zijn tussen de been- en teugelhulpen. Een ongedwongen, opgericht bovenlichaam moet rustig blijven en loodrecht op het paard inwerken. De rug moet buigzaam zijn om de kracht van de schokken te breken.

Kenmerken van een goede houding en zit:

- >> De ruiter zit in het midden van het zadel, op de billen;
- >> In iedere bil zit een zitbeenknobbel. De ruiter dient zo te zitten, dat hij beide evenveel in het zadel voelt drukken;
- >> De ruiter zit rechtop, maar zonder spanning in het bovenlichaam;
- >> De schouders, heupen en hakken vormen een rechte lijn onder elkaar;
- >> De ruiter kijkt naar voren, niet naar beneden;
- >> De ruiter beweegt soepel mee met het paard;
- >> De ruiter blijft in evenwicht en hangt niet achterover, voorover, naar links of naar rechts;
- >> De ruiter houdt beide schouders ontspannen naar achteren;

- >> De bovenarmen hangen langs de zijkant van het lichaam naar beneden;
- >> De ruiter houdt de nek en het hoofd rechtop.



Correcte zit

Hoofd

Het hoofd moet, zonder de kin vooruit te steken, recht worden gehouden. De blik is over het hoofd van het paard heen gericht.

De arm en handhouding

Kenmerken voor een goede arm en handhouding:

- >> De ruiter rijdt met de teugels in twee handen;
- >> De schouders en de bovenarmen hangen op een ontspannen manier;
- >> De teugels worden in een vuist vastgehouden, waarbij de teugel van onder af tussen de pink en ringvinger doorloopt. De duim ligt als een dakje bovenop de teugel. Zo zorg de ruiter ervoor dat de teugel niet door de hand glijdt;
- >> De handen staan rechtop, met de duim boven en de pink onder;
- >> De handen zijn vlakbij de schoft van het paard, een klein stukje uit elkaar. Er moet ongeveer een vuist tussen kunnen;
- >> De polsen zijn een beetje naar buiten gebogen;
- >> Er moet een rechte lijn kunnen worden getrokken tussen de onderarm, de teugel en de mond van het paard.

Armen

De schouders moeten volkomen ontspannen zijn; opgetrokken schouders maken het bovenlichaam, het kruis en de armen stijf. De bovenarmen hangen ongedwongen losjes langs het lichaam. De onderarmen liggen in het middenstuk met de binnenkant losjes tegen het lichaam.

Het aandrukken van de ellebogen heeft tot gevolg dat de schouders worden opgetrokken; het afsteken van de ellebogen beïnvloedt de zit en de houding. De rug wordt dan bol gemaakt en de ruiter zal voorover gaan zitten. Dit is niet de bedoeling.

Handen

De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugel licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht naar buiten gebogen.

De beenligging

Kenmerken voor een goede beenligging:

- >> De benen hangen losjes naar beneden;
- >> De knieën liggen tegen het zadel, maar er wordt niet geknepen met de knieën of de benen;
- >> De stijgbeugels zijn op de juiste lengte als de knie licht gebogen is en deze mooi aangesloten tegen het zadel ligt;
- >> De stijgbeugel hoort onder het breedste deel van de voet te zitten;
- >> De ruiter veert iets door in de enkels, zodat de hakken het laagste punt zijn. Daardoor kunnen de voeten nooit te ver in de beugel schieten;
- >> De ruiter voelt de buik van het paard tegen de binnenkant van zijn/haar kuit;
- >> Het onderbeen ligt iets achter de singel;
- >> De benen van de ruiter zijn ontspannen en de ruiter houdt zich zelf in evenwicht zonder te knijpen met de benen;
- >> De ruiter volgt soepel de bewegingen van het paard en voelt de stijgbeugels onder zijn/haar voeten, maar gaat er niet in staan. Dan worden de spieren te veel aangespannen;
- >> De lengte van de stijgbeugels is belangrijk. Als de beugels te lang zijn, bestaat de neiging om op de tenen te gaan staan. Als de beugels te kort zijn, is de knie te veel gebogen, veren de enkels te veel door en komt de ruiter te ver uit het zadel.

Bovenbenen

Het bovenbeen moet, al naar gelang de bouw van het paard en de bouw van de ruiter, zo laag mogelijk schuin naar voren en naar beneden afhangen. Het moet vlak aanliggen en mag slechts zo ver worden teruggelegd dat het diep zitten niet wordt belemmerd. De stand van het bovenbeen bepaalt ook de knieligging. Hoe verder het bovenbeen naar beneden valt, hoe lager de knie komt te liggen.

Knieën

De knie moet vlak en zo laag mogelijk tegen het zadel liggen. In de stand van de knie mag nooit verandering komen. De knie mag niet worden opgetrokken, omdat daardoor je zitvlak naar achteren wordt gedrukt, waardoor de voorwaarts stuwende inwerking van zitvlak en kruis volkomen onmogelijk wordt (stoelzit, zie onderstaande afbeelding). Ook mag de knie nooit klemmen, want dan kunnen de onderbenen niet op de juiste manier inwerken.

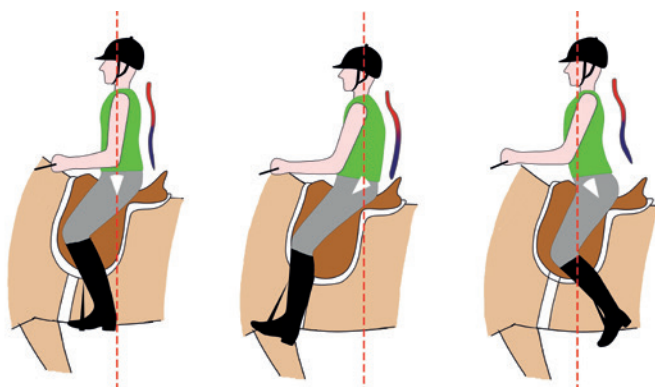
Voeten

De voet rust met een volkomen ontspannen enkel met de bal van de voet in de beugel, zodat de zool over de volle breedte het beugelvlak raakt. Door de zoolrand aan de binnenzijde iets meer te belasten, wordt het vlakke aanliggen van de knie aan het zadel bevorderd. De punt van de voet wordt in de natuurlijke stand – zoals bij het lopen – gehouden. Gedwongen naar binnen of buiten draaien, heeft verkramping van de enkel tot gevolg.

De hakken worden naar beneden uitgedrukt, zonder daarbij de enkel te verkrampen. Als de ruiter zijn/haar voet te ver naar buiten draait, kan de knie niet goed aangesloten worden gehouden en ontstaat er te veel ruimte tussen knie en zadel.

Beugelriemen

De lengte van de beugelriemen is voor de zit van grote betekenis. Om te beginnen krijgt de beugelriem ongeveer de lengte van een uitgestrekte arm. De juiste lengte kan de ruiter pas bepalen als de ruiter in het zadel zit. De beugelriem is goed op lengte als het vlak van de beugel ongeveer 3 cm hoger ligt dan de hielnaad in de laars van een vrij hangende voet. Beide beugelriemen moeten gelijke lengte hebben, omdat anders de kortere beugel meer wordt belast en het zitten in evenwicht onmogelijk wordt.



Correcte zit

Stoelzit

Spreidzit

Ruiters met dikke ronde bovenbenen hebben onder gelijke omstandigheden kortere beugelriemen nodig dan ruiters met dunne platte bovenbenen. Te korte beugelriemen hebben vaak het optrekken van de knie tot gevolg. Daardoor wordt het zitvlak naar achteren gedrukt en ontstaat de zogenaamde stoelzit (zie afbeelding).

Te lange beugelriemen brengen de ruiter ertoe in plaats van op de zitbeenderen, meer in spreidzit te gaan zitten. Beide houdingen moeten worden vermeden.

9.2. Het ontspannen meegaan met de beweging van het paard

Voor een goede zit is het belangrijk dat de ruiter ontspannen is. Ontspannen zijn, is een eerste voorwaarde voor het evenwicht te paard. De ruiter zit in evenwicht als de ruiter in staat is zich aan alle bewegingen van het paard harmonisch aan te passen.

Met meegaan met de beweging van het paard wordt bedoeld, zo zitten dat het paard niet gehinderd wordt in zijn bewegingen. Ontspannen stilzitten dus ten opzichte van het paard. Dat wil zeggen dat de ruiter met beide handen de beweging volgt die het paard maakt met zijn hoofd en hals. In stap en galop gaan de handen mee naar voren en weer terug. Zij gaan mee met de beweging die het paard maakt van nature in hoofd en hals. Ook hier weer, stil ten opzichte van het paard.

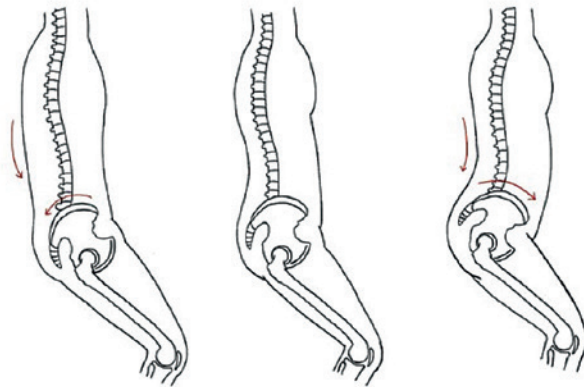
In draf maakt het paard van nature geen of nauwelijks beweging met hoofd en hals, dus is er geen beweging om te volgen en houdt de ruiter beide handen stil voor het zadel.

Het meegaan heeft ook betrekking op de hele zit van de ruiter. Hoe goed volgt de ruiter alle bewegingen die het paard maakt, zodat het paard ongehinderd kan lopen onder de ruiter?

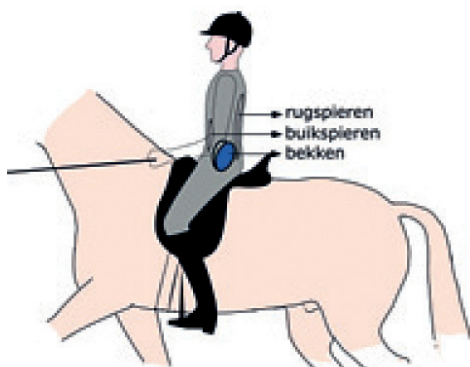
Het spelen met ontspanning of aanspanning van de spieren is voor de meeste ruiters heel moeilijk. Door het aanspannen van spieren knijpt de ruiter zich gemakkelijk uit het zadel. Vanuit ontspanning kan de ruiter beter leren aanvoelen dat zijn/haar bekken optimaal meebeweegt met het paard. Door het ontspannen van de dieper liggende buik- en lage rugspieren, wordt een kiepbeweging van het bekken mogelijk gemaakt. Maar met alles alleen maar ontspannen, werkt het ook niet. Er wordt nogal wat gevraagd van de spieren in het gedeelte van het lichaam boven het bekken. Het lichaam moet wel ontspannen zijn, maar net voldoende aangespannen om netjes rechtop te blijven zitten. Let hierbij wel op dat de ruiter

niet te strak gaat zitten. Het lichaam moet zo elastisch mogelijk zijn.

De ruiter moet in staat zijn ontspannen mee te kunnen bewegen in het ritme wat door het paard wordt aangegeven.



De verschillende posities van het bekken. In het midden wordt de zogenaamde middenstand van het bekken getoond. Dat is de beste uitgangspositie voor de onafhankelijke zit. Vanuit de middenstand kan het bekken de beweging zowel naar voren als naar achteren opvangen. Links het bekken in stoelzit; rechts het bekken in spreidzit.



9.3. Balans

Als de ruiter in staat is het 'kruis aan te trekken' als dat nodig is, kan de ruiter correct op het paard inwerken. Voor het 'kruis aantrekken' worden buik- en lage rugspieren heel even aangespannen.

Door het kruis aan te trekken, spoort de ruiter het paard aan om verder onder het zwaartepunt te treden en meer gewicht te dragen met zijn achterbenen. Het kruis mag nooit permanent worden aangetrokken. Doe de ruiter dat wel, dan stompt het paard af en wordt hij eerder in de voorwaartse beweging geblokkeerd dan dat de

ruiter hem tot verder ondertreden brengt. De ruiter kan dan ook niet meer zijn/haar bekken meebewegen. Dat heeft een stijve -en onelastische zit tot gevolg. Deze hulp wordt correct toegepast als hij nauwelijks zichtbaar wordt uitgevoerd.

Zonder de korte impulsen van deze intensievere gewichtshulp worden bijvoorbeeld ophoudingen – dus de voorbereidingen op de overgangen en oefeningen – te veel met de teugels uitgevoerd. De achterbenen van het paard worden niet genoeg aangespoord om meer onder het zwaartepunt te komen en meer gewicht te dragen. De controle van de ruiter over zijn zwaartepuntverplaatsing en zijn evenwicht (dus de balans) is daarbij van grote betekenis. Als de ruiter naar achteren gaat met het bovenlichaam, de bilspieren verkramppt aanspant, de bovenbenen en knieën optrekt (waardoor automatisch de onderbenen naar voren glijden) maakt de ruiter een bekende fout. Deze ruiterfouten belemmeren de werking van de hulpen.

Het gewicht van de ruiter moet evenredig over beide zitbeenknobbels verdeeld zijn, waarbij de ruiter in balans recht boven het paard zit. De ruiter moet dus in het diepste punt van het zadel zitten.



9.4. De hulpen

Om een paard te laten weten wat de ruiter van hem verwacht, gebruikt de ruiter hulpen. Hulpen zijn tekens die een paard zijn aangeleerd, zoals beenhulpen en teugelhulpen. De kunst van goed paardrijden is om al deze hulpen onafhankelijk van elkaar en bijna onzichtbaar te geven. Anders gezegd: een paard zoveel mogelijk te laten doen wat de ruiter van hem vraagt met zo min mogelijk aanwijzingen.

Hoe rustiger en soepeler de zit, hoe beter het paard op de hulpen reageert. Als de ruiter niet in evenwicht zit en niet met de bewegingen van het paard mee kan gaan,

stoort de ruiter de gang en houding van het paard en belemmert de ruiter zijn looplust.

Beenhulpen

De benen spelen een belangrijke rol bij het opwekken en onderhouden van de impuls [de door de ruiter opgewekte drang naar voren]. Om het paard goed te kunnen trainen, is impuls nodig. Om voorwaarts te gaan, drukt de ruiter beide kuiten vlak achter de singel licht aan in het ritme van de beweging, waarbij met de handen wordt toegestaan, dat het paard voorwaarts gaat. Door de inwerking met de benen komt het paard in beweging en blijft hij ook in beweging. Het been werkt daardoor ook altijd drijvend. Het been ligt dicht achter de singel, dus zo dat de hak loodrecht onder de heup is.

Bij zacht tegen het paardenlijf aanliggende onderbenen komt de inwerking al tot stand, doordat de romp van het paard zich in het ritme van de beweging afwisselend meer naar links of naar rechts welft. Daardoor wordt het gewicht van het aanliggende onderbeen opzij geschoven en oefent de ruiter een zekere druk uit op de zijden van het paard. Het paard krijgt dus bij iedere stap of pas een impuls van het constant aanliggende been en drijft daardoor als het ware zichzelf, zonder dat de ruiter actieve spierarbeid verricht.



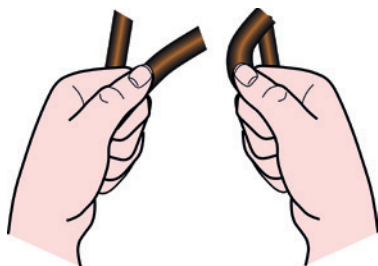
Of een ruiter nu korte benen of juist hele lange benen heeft, ze moeten rustig aan het paard liggen. Daarbij is de juiste beugellengte heel belangrijk. Ook in de zitproeven is het belangrijk de beenhulpen correct te geven, zodat het paard er correct op kan reageren

Teugelhulpen

De teugel zorgt er voor om de tekens die met de hand gegeven worden, via het bit over te brengen op het paard. Een goede ruiterhand is van het grootste belang. Een vaste en onafhankelijke zit is een eerste voorwaarde voor een goede hand. Goede handen zijn meestal passief en moeten de bewegingen van de paardenmond direct

volgen zonder deze te storen. Dit wordt een stille hand genoemd; dat wil zeggen: een hand die ten opzichte van de mond van het paard stil ligt. Om goede teugelhulpen te kunnen geven, moet de ruiter licht en elastisch contact onderhouden met soepele ellebogen, polsen en vingers. De handen bieden weerstand (houden tegen zonder terug te trekken) als de ruiter een overgang naar een lager tempo wil maken of wil halthouden. Het is dus belangrijk dat de ruiter onafhankelijk kan zitten en dat de ruiter weerstand kan bieden zonder aan de teugels te trekken, of zonder dat de onderbenen naar voren gaan.

Omdat de juiste houding van de handen zo belangrijk is, is het goed dat de ruiter voor zichzelf blijft herhalen hoe hij/zij zijn/haar handen hoort te houden. De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugels licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is licht gebogen. Onderarm, teugel en paardenmond vormen een rechte lijn. De afstand tussen de handen (gemiddeld een vuistbreedte) hangt ook af van de dikte van de paardenhals, omdat de teugellijn ook van bovenaf gezien recht moet zijn.



Correcte handhouding

Lengte van de teugels

Het is belangrijk dat de teugels op de goede lengte zijn. Als de teugels te kort zijn, wordt de ruiter vaak te veel uit het zadel getrokken en kan dan niet meer goed inwerken met zijn/haar zit. Zijn de teugels te lang, dan heeft de ruiter vaak de neiging om de teugels korter te maken door deze richting zijn/haar navel te trekken. Daardoor werkt de ruiter juist naar achteren en kan het paard niet naar voren lopen. Als de ruiter merkt dat de lengte van de teugels niet goed is, dient de ruiter dit te corrigeren. De ruiter kan de teugels langer maken door de vuist iets te openen en de teugels een stukje door de vingers te laten glijden, totdat de ruiter voelt dat hij/zij weer rechtop kan zitten. Zijn de teugels echter te lang, dan moet de ruiter deze 'op maat maken'.

De teugels tijdens het rijden van oefeningen

Bij het rijden van wendingen en voltes zal de buitenhand altijd zo dicht mogelijk bij de hals of schoft moeten blijven, zodat de buitenteugel over de hele lengte tegen de paardenhals aan ligt.

Fouten in de teugelhouding:

>> Stijve polsen.

Dit belemmert de elastische verbinding met de paardenmond;

>> Open handen.

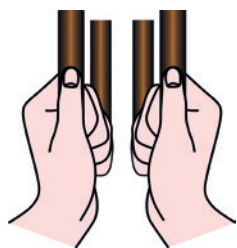
Het gevolg van open handen is dat de teugel steeds langer wordt. Om het paard terug te nemen, moet de ruiter nu zijn/haar handen naar zijn/haar buik brengen;

>> Platte handen.

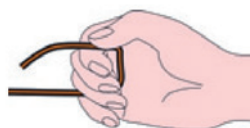
Met zogenaamde pianohanden kan de ruiter geen subtiele teugelhulpen vanuit de pols geven. De hulpen worden dan vanuit de hele arm of zelfs vanuit de romp gegeven. Vooral bij het aannemen van de teugels is dit bijzonder lastig;

>> Handen over de manenkam.

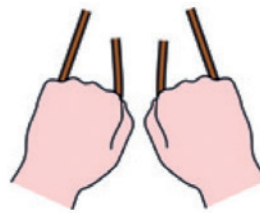
Het over de manenkam brengen van één van de handen is een ernstige fout. Hierdoor werkt het bit namelijk verkeerd in op de paardenmond. Het paard wordt kort in de hals en houdt het hoofd scheef.



Stijve polsen



Open handen



Platte handen



*Handen over
manenkam*

10 >> Specifieke onderdelen in de zitproef

10.1. ‘Verlicht zitten’ of ‘De verlichte zit’

Tijdens de Zitcompetitie wordt de balans van de ruiter onder andere beoordeeld door het onderdeel ‘verlicht zitten’, maar wat is nu ‘verlicht zitten’? Het ‘verlicht zitten’ moet niet verward worden met ‘de verlichte zit’.

De verlichte zit stelt de ruiter in staat de grotere beweging van het paard te volgen tijdens de sprong of bijvoorbeeld tijdens een galop in zwaar terrein en als het een keer wat harder gaat, bijvoorbeeld op het strand. De ruiter zit niet meer in het zadel en zo kan de rug van het paard meer en makkelijker onder de ruiter door bewegen. De beugels moeten korter zijn dan bij de dressuurzit om een correcte verlichte zit te kunnen laten zien.

Het verlicht zitten (oftewel de ontlastende gewichtshulp) wordt gebruikt als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast. Het correct ‘verlicht zitten’ ligt dus tussen de dressuurzit en de verlichte zit in. Om verlicht te zitten, verplaats de ruiter zijn/haar gewicht iets naar het bovenbeen en de stijgbeugel. Het zitvlak blijft in het zadel, terwijl het bovenlichaam iets voor de loodlijn wordt geplaatst. De ruiter ‘zit’ dan in ‘verlicht zitten’ en ontlast op deze manier de paardenrug. De beide zitbeenknobbels worden minder belast en de druk op de beugels en de knieën wordt vergroot. Dit allemaal zonder de balans en het evenwicht te verliezen en voorover te vallen. Bij alle wendingen en gebogen lijnen, dient de ruiter zowel in de dressuurzit als bij het ‘verlicht zitten’ volledig uitgebalanceerd in evenwicht te zitten en zich aan te passen aan de bewegingen van het paard. Daarbij blijven de schouders en heupen in hun natuurlijke houding. Binnenschouder en –heup mogen niet naar achteren hangen. Overdreven naar voren schuiven is ook fout. Als de ruiter vanuit een correcte basis ontspannen te paard zit en de hulpen bewust en tegelijk subtiel geeft, zal de ruiter ook in de wendingen in evenwicht zitten.

10.2. Verlicht zitten, hoe leer je dat?

Het is raadzaam, het ‘verlicht zitten’ regelmatig te oefenen in de reguliere lessen. Om het terug te laten komen in de les kan het ‘verlicht zitten’ met deze oefening worden geoefend:

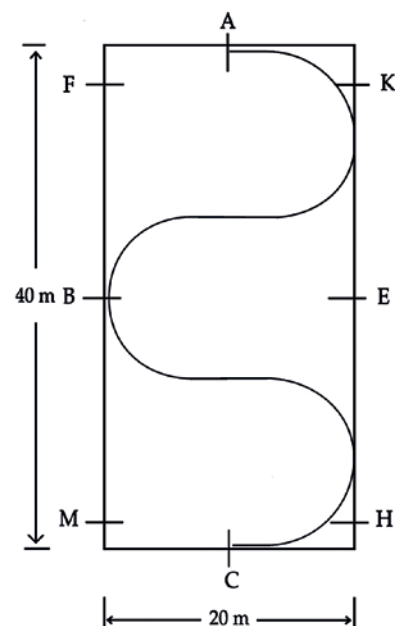
- >> Maak de teugels wat korter en laat de handen naar voren brengen tot ongeveer halverwege de manenkam;
- >> De duimen worden net onder de manenkam bij de hals gehouden;
- >> De ruiter brengt wat meer gewicht naar de voeten in de beugels en houdt de knieën aan het zadel. Zo rust er minder gewicht op de zitbeenknobbels in het zadel. Let op dat de zit wel dicht bij het zadel blijft, dus de ruiter mag niet gaan staan!;
- >> De rug van de ruiter blijft recht en gaat vanzelf wat meer naar voren als de teugels korter worden gemaakt;
- >> De ruiter kijkt over het paard heen naar voren.

Wanneer de ruiter tijdens het stilstaan het 'verlicht zitten' uitgelegd heeft gekregen, is de volgende stap dit te oefenen in stap en draf. Hierbij is het belangrijk uit te leggen dat de vering in de enkels, knieën en het heupgewricht bepaalt of de ruiter in balans kan blijven. Is daar onvoldoende vering in, dan zal de ruiter het evenwicht verliezen en zich op andere manieren vast gaan houden om er niet af te vallen, bijvoorbeeld aan de mond van het paard via de teugels of met de handen op de hals.

Daarnaast is het meegaan van de handen met de beweging van het paard een aandachtspunt. De volgende stap is het laten rijden van wendingen, zoals uiteindelijk een slangenvolte. De ruiter dient te kunnen sturen en drijven tijdens het 'verlicht zitten' zonder de balans te verliezen.

10.3. Slangenvolte met drie bogen

De slangenvolte bestaat uit drie bogen, waartussen je recht oversteekt van de ene naar de andere kant van de rijbaan. Het zijn eigenlijk halve voltes die verbonden zijn met rechte lijnen.



10.4. Beugels uitdoen

De ruiters houden op commando halt en doen de beugels uit. De beugels moeten kruislings over de hals van het paard gelegd worden, waarbij de teugels niet los gelaten mogen worden, maar in één hand worden vast gehouden. Zodra de beugels kruislings over de hals van het paard liggen, neemt de ruiter de teugels weer in twee handen vast en wacht totdat de instructeur het commando geeft om weg te stappen.

10.5. Opstellen op de E-X-B lijn en het groeten

Tijdens het halthouden op de E-X-B lijn wendt de eerste ruiter bij A af en houdt rechts aan en zal halthouden op de E-X-B lijn. De daarop volgende ruiters stellen zich links van de eerste ruiter op. De afstand tussen elkaar is drie meter. Bij het groeten wordt er geteld:

1. Teugels in één hand nemen (beide teugels in één hand evt. ook zweep meenemen);
2. Vrije hand naar beneden (met gestrekte arm achter het dijbeen en zonder zweep!);
3. Knikken met het hoofd.

Na het groeten de teugels (en evt. zweep) weer in beide handen nemen.

Na het groeten is de proef afgelopen. Bij het voorwaarts stappen om de rijbaan te verlaten, is de onderlinge afstand van de ruiters twee keer een paard-lengte, oftewel zes meter moet hierbij aangehouden worden. Dus één voor één wegstappen.

10.6. Individueel rijden

In de zitproef wordt gevraagd één of meerdere oefeningen individueel te rijden. In dit geval start de ruiter die voorop rijdt met deze individuele oefening door bijvoorbeeld aan te draven. De overige deelnemers krijgen hun eigen commando's. Wanneer de ruiter de gevraagde oefening heeft uitgevoerd, sluit deze in arbeidsstap achteraan de groep ruiters. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

11 » Oefeningen die de ruiter kan doen om de houding en zit te helpen verbeteren

11.1. Oefening 1

Laat een knoop in de teugels maken en de voeten uit de beugels. De beugels kunnen kruislinks voor het zadel worden gehangen. Zonder beugels kunnen figuren worden gereden, zodat de ruiter voelt hoe hij/zij recht op het paard zou moeten zitten. Wanneer het paard wordt “weg gedacht”, staat de ruiter met beide benen op de grond. Wanneer er een knoop in de teugels is gelegd, kan de ruiter ook makkelijk zonder handen rijden. Hierbij kan de ruiter verschillende opdrachten uitvoeren. ‘Hoofd, schouder, knie en teen’ zingen en doen of bijvoorbeeld de oren van het paard proberen aan te raken.

11.2. Oefening 2

In de draf kan de ruiter oefenen met het doorzitten wanneer zijn/haar voeten uit de beugels zijn. Wanneer er een knoop in de teugel zit, kan de ruiter bij “nood” de voorkant van het zadel vastpakken. Laat de ruiter niet aan de teugels gaan hangen en het paard zal er zo, zo weinig mogelijk hinder van ondervinden.

11.3. Oefening 3

Tijdens het rijden zonder beugels en eventueel ook zonder teugels kan de ruiter oefenen om overgangen terug te rijden alléén door zijn/haar zit te veranderen. Het moet duidelijk worden dat de ruiter bij overgangen terug niet aan de teugels moet gaan hangen en zijn/haar zit hierbij heel belangrijk is.

11.4. Oefening 4

Net zoals bij de overgangen is de zit ook belangrijk bij het rijden van wendingen. Laat de ruiter kijken in de richting waarin hij/zij gaat en hierbij is de zit ook belangrijk. Wendingen moeten ook worden begeleid met bijvoorbeeld de benen en niet alleen door aan de teugels te “trekken”. Wanneer de ruiter op het paard zit zonder teugels en eventueel zonder beugels kan de ruiter goed voelen hoe de wendingen begeleid moeten worden.

11.5. Oefening 5

Tijdens het stappen kan de ruiter even aandacht besteden aan de houding en zit. Laat de ruiter een heel starre houding aannemen met een holle onderrug. Stap op deze manier een aantal voltes en laat de ruiter voelen wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt.

Vervolgens neemt de ruiter een hele slappe houding aan met een bolle onderrug en voelt nogmaals wat er met de stapbeweging van het paard gebeurt. Tenslotte neemt de ruiter de correcte houding aan en zal voelen dat het paard nu wel een correcte stapbeweging maakt.

11.6. Oefening 6

Laat de ruiter in draf een volte inzetten en wissel een halve grote volte in verlichte zit, een halve grote volte lichtrijden en een halve grote volte doorzitten af. Herhaal deze reeks een aantal keren. Door deze oefening komt de ruiter steeds meer onafhankelijk te zitten en ontwikkelt hij/zij gevoel voor ritme. Deze oefening leert de ruiter ook de romp zich aan te passen aan beweging en ritme van het paard.

11.7. Oefening 7

Bij de meeste ruiters is de fijne motoriek aan één arm en hand beter ontwikkeld dan aan de andere kant. De 'beste kant' is normaal gesproken ook de 'schrijfhand'. Deze voorkeursarm is vaak beter dan de andere arm in staat om onafhankelijk richting paardenmond te functioneren. In galop is de onafhankelijkheid van de arm goed te oefenen op de grote volte door rustig rechtop in het zadel te blijven zitten, de buitenhand te laten staan in de uitgangspositie en vervolgens de binnenhand enkele malen door de manenkam te strijken. De ruiter merkt dat dit met de ene arm makkelijker gaat dan met de andere. Laat deze oefening uitvoeren op zowel de rechter- als de linkervolte om beide armen even onafhankelijk te maken.

11.8. Oefening 8

De volgende oefening draagt bij aan het ontwikkelen van gevoel voor ritme en balans in draf. De ruiter rijdt in draf (lichtrijgend) een grote volte. Wanneer de ruiter dit onder controle heeft, kunnen variaties in het ritme worden gebracht. In plaats van de 'sta'-zit beweging te maken, laat de ruiter een 'sta-sta-zit-zit'-ritme maken. Of drie keer staan en drie keer zit. Door met deze manier het lichtrijden te variëren, ontwikkelt de ruiter steeds meer gevoel voor ritme en balans.

12 >> Aandachtspunten bij deelname aan de Zitcompetitie

In dit hoofdstuk van het handboek worden een aantal aandachtspunten beschreven die voor een (beginnend) ruitersportcentrum dat wil deelnemen aan de Zitcompetitie handig zijn te weten.

12.1. Ondersteuning vanuit het team Partners in Paardrijden

Het team “Partners in Paardrijden” kan ondersteuning bieden vanaf de organisatie van de lokale selectie. Schroom niet contact met het team op te nemen als er vragen zijn: zitcompetitie@partnersinpaardrijden.nl.

12.2. Zitproeven

Ter voorbereiding op de diverse finales is het raadzaam ook tijdens lokale selecties en/of trainingen gebruik te maken van de twee zitproeven (cat. 1 en cat. 2 t/m 4). Deze zijn te downloaden op de [website van de Zitcompetitie](#).

12.3. Extra lessen

Met deelname aan de Zitcompetitie kan de vraag naar instructie, gericht op de houding en zit van de ruiter, toenemen. Als ruitersportcentrum kan hierop ingespeeld worden door extra zitlessen in te roosteren. De zitproef en/of onderdelen daar uit kunnen hiervoor worden gebruikt. Daarnaast kan (extra) training van de zit aan de longe worden aangeboden. Het verzorgen van de instructie kan zowel in groepsverband als individueel plaatsvinden. De hoofdstukken 9 en 10 in dit handboek en de beschreven oefeningen (hoofdstuk 11) kunnen de instructie hierbij ondersteunen.

12.4. Theoriebijeenkomst, clinic en/of uitwisseling

Naast aandacht voor houding en zit tijdens reguliere lessen en/of tijdens extra lessen bestaat ook de mogelijkheid om hieraan theoriebijeenkomsten te koppelen. De houding en zit van de ruiter is namelijk een onderwerp waar theorie en praktijk zeer nauw met elkaar zijn verweven.

Informatie over de houding en zit van de ruiter wordt beschreven in dit handboek, maar natuurlijk ook in de instructeurshandleiding van “Leer paardrijden met

plezier”. Om ruiters bewust te maken van de hulpen die zij geven, is dit handboek een goed uitgangspunt.

Het ruitersportcentrum kan ook een specialist op het gebied van houding en zit uitnodigen, die een clinic over houding en zit verzorgt.

Om het rijden op “vreemde paarden” te oefenen, kan met collega-ruitersportcentra een uitwisseling worden georganiseerd. Als dit over en weer georganiseerd kan worden, hebben de ruiters van beide ruitersportcentra hier baat bij.

12.5. Promotieposters

Via zitcompetitie@partnersinpaardrijden.nl kunnen ruitersportcentra gratis posters bestellen ter promotie van de Zitcompetitie.

12.6. Certificaten

Vanaf de regiofinale ontvangen de deelnemers naast hun protocol een certificaat. Ook voor de lokale selecties kunnen kosteloos certificaten voor alle deelnemers worden opgevraagd.

Het aanvraagformulier is te downloaden op de website van de Zitcompetitie.

Stuur het [aanvraagformulier](#) tijdig terug aan zitcompetitie@partnersinpaardrijden.nl.

De certificaten worden opgestuurd naar het ruitersportcentrum en kunnen na de lokale selectie bij de prijsuitreiking direct aan de deelnemers worden uitgereikt.

12.7. Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld voor deelname aan de regio-, kwartfinale en halve finale bedraagt € 17,50 per ruiter. Het totaalbedrag voor het aantal deelnemende ruiters dient op de dag zelf bij aanmelding door de vertegenwoordiger (ondernemer of instructeur) van het ruitersportcentrum (gelieve gepast) te worden betaald bij het wedstrijdsecretariaat. Deelname aan de finale is kosteloos.

12.8. Aantal ruiters

Er mogen maximaal 12 ruiters per ruitersportcentrum deelnemen aan de regiofinale.

Dat zijn maximaal drie deelnemers per categorie. Deelnemen met minder deelnemers is toegestaan, maar wanneer een ruitersportcentrum met minder dan acht ruiters deelneemt, maakt het ruitersportcentrum geen kans op de titel ‘Bestzittend Ruitersportcentrum’ in de betreffende regio. De individuele ruiters kunnen uiteraard wel doorgaan naar de volgende ronde in de Zitcompetitie.

12.9. Data en locaties

De data en locaties van de regio-, kwart-, halve en de finale zijn terug te vinden op [de website van de Zitcompetitie](#).

12.10. Reserveren / Inschrijven voor een regiofinale

Zodra de data en locaties van de regiofinales bekend zijn, kunnen ruitersportcentra plaatsen reserveren voor een regiofinale. Reserveren kan door een email te sturen aan zitcompetitie@partnersinpaardrijden.nl. Het definitieve aantal ruiters en de gegevens van de ruiters zijn dan nog niet relevant.

Zodra een lokale selectie heeft plaatsgevonden en bekend is welke ruiters het ruitersportcentrum mogen gaan vertegenwoordigen, kunnen de ruiters worden aangemeld via het [aanmeldformulier](#) op de website van de Zitcompetitie. Ruitersportcentra die plaatsen hebben gereserveerd voor een regiofinale ontvangen het aanmeldformulier automatisch via email.

Op de website is ook alle informatie te vinden over het inschrijven en de deelnamebepalingen die voor het betreffende jaar gelden. Inschrijvingen die niet op tijd binnen zijn, worden niet verwerkt.

Denk aan het volgende:

- » De vertegenwoordiger van het ruitersportcentrum is verantwoordelijk voor het correct en compleet [laten] invullen van het inschrijfformulier;
- » Op de dag van de regio-, kwart-, halve finale en de finale dienen de ruiterspoothen van de ruiters bij aanmelding te worden ingeleverd bij het wedstrijdsecretariaat.
- » Wanneer het inschrijfgeld voor de ruiter(s) [liefst gepast] is voldaan, ontvangt de vertegenwoordiger de startnummers voor de ruiters inclusief veiligheidsspelden.

12.11. Instructie tijdens de finales

Vanaf de regiofinale mag alleen een gediplomeerde instructeur van het organiserend ruitersportcentrum instructie geven aan de ruiters tijdens het losrijden én gedurende de zitproef in de rijbaan. Het gebruik van communicatieapparatuur is niet toegestaan tijdens zowel het losrijden als in de wedstrijdrijding.

12.12. Privacy-policy

Door deel te nemen aan de Zitcompetitie geeft de ruiter tevens toestemming voor het maken van beeld- en/of geluidsopnamen, alsmede gebruik van verstrekte informatie tijdens de Zitcompetitie voor startlijsten, uitslagenbestanden, verslaglegging en promotiedoeleinden op websites, social media en offline publicaties. De organisatie heeft het volledige recht op het gebruik van de betreffende beelden/opnamen. De deelnemers kunnen geen aanspraak maken op enige vergoeding of iets dergelijks in dit verband. Deelnemende ruitersportcentra worden geacht hun ruiters hiervan in kennis te stellen.

12.13. Organisatie

De Zitcompetitie wordt georganiseerd door het team Partners in Paardrijden onder auspiciën van de FNRS en KNHS.

13 >> Informatie en contact

13.1. Informatie

Alle informatie over de Zitcompetitie, zoals het handboek, de zitproeven, aanmeldformulieren etc. is te vinden op de [website van de Zitcompetitie](#).

13.2. Contact

Contact met het team Partners in Paardrijden kan worden opgenomen via e-mail: zitcompetitie@partnersinpaardrijden.nl.

Wilt u liever bellen?

Marc Jansen, projectleider

T: 06 - 31 77 79 55

14 >> Zitproef 2023 - Categorie 1

Lichtrijden, tenzij doorzitten wordt gevraagd.

Onderlinge afstand minimaal 6 meter, tenzij anders wordt gevraagd.

1	Binnenkomen in arbeidsstap, op rechterhand aangesloten, rijbaan 1x rond
2	A, 1 voor 1 in arbeidsdraf
3	B-E-B grote volte
4	K-X-M van hand veranderen
5	H doorzitten
6	E-F van hand veranderen en doorzitten
7	K-X-H gebroken lijn
8	C lichtrijden
9	B-E halve grote volte
10	C afwenden en A op de rechterhand
11	E afwenden en B op de linkerhand
12	M-C-H op commando in arbeidsstap
13	E door een S van hand veranderen
14	F op commando in arbeidsdraf A-X-A grote volte op commando arbeidsgalop rechts aanspringen
15	A rijbaan 1x rond in arbeidsgalop
16	A-X-A grote volte op commando in arbeidsdraf
17	E-M van hand veranderen
18	C verlicht zitten
19	F-X-M gebroken lijn, verlicht zitten
20	C lichtrijden
21	H-E-K op commando in arbeidsstap
22	K-A-F op commando halthouden en beugels uit en kruislings over de hals, daarna op commando overgang naar arbeidsstap
23	B, 1 voor 1 in arbeidsdraf
24	C slangenvolte met 3 bogen
25	M-C-H op commando in arbeidsstap
26	H-E-K op commando halthouden en beugels aan doen, op commando in arbeidsstap
27	A, 1 voor 1 in arbeidsdraf
28	B-E halve grote volte
29	A-X-A grote volte op commando arbeidsgalop links aanspringen
30	A rijbaan 1x rond in arbeidsgalop A-X-A grote volte op commando in arbeidsdraf
31	H-B van hand veranderen
32	Voor A overgang naar stap
33	A afwenden Halthouden op de B-X-E lijn 1e ruiter rechts en daarna met 3 meter tussenruimte opstellen
34	Groeten. Voorwaarts op commando in arbeidsstap terug naar A-C lijn Rechterhand en rijbaan verlaten

15 >> Zitproef 2023 - Categorie 2, 3 en 4

Lichtrijden, tenzij doorzitten wordt gevraagd.

Onderlinge afstand minimaal 6 meter, tenzij anders wordt gevraagd.

1	Binnenkomen in arbeidssap, op rechterhand, rijbaan 1x rond aangesloten
2	A, 1 voor 1 in arbeidssap
3	K-X-H gebroken lijn
4	A-C slangenvolte met 3 bogen
5	M-X-K van hand veranderen en draf verruimen
6	F doorzitten
7	B afwenden doorzitten, E rechterhand doorzitten
8	C-X-C grote volte doorzitten
9	M-X-F gebroken lijn, doorzitten
10	A lichtrijden
11	C afwenden, A linkerhand
12	F-M op commando in arbeidssap
13	M afwenden, H linkerhand
14	H-E-K op commando halthouden en beugels uit en kruislings over de hals, daarna op commando arbeidssap
15	K-A-F op commando in arbeidssap (6m tussenruimte)
16	B door een S van hand veranderen
17	C afwenden, A rechterhand
18	E-B-E grote volte
19	H-C-M op commando in stap en beugels aandoen
20	B, 1 voor 1 in arbeidssap (6m tussenruimte) doorzitten
21	A-X-A grote volte op commando arbeidsgalop rechts aanspringen
22	E-B-E grote volte en hoefslag volgen
23	B-E-B grote volte en op commando in arbeidssap, hoefslag volgen
24	E door een S van hand veranderen
25	K doorzitten
26	A-X-A grote volte op commando arbeidsgalop links aanspringen
27	B-E-B grote volte en hoefslag volgen
28	E-B-E grote volte en op commando in arbeidssap, hoefslag volgen
29	K verlicht zitten
30	A slangenvolte met 3 bogen
31	H lichtrijden
32	E-F van hand veranderen
33	E-B-E grote volte en teugels langer laten worden
34	E hoefslag volgen en teugels op maat maken
35	C doorzitten
36	B afwenden, E linkerhand en op commando naar arbeidssap
37	A afwenden Halthouden op de B-X-E lijn 1e ruiter rechts en daarna met 3 meter tussenruimte opstellen
38	Groeten en daarna in stap bij C op de rechterhand de rijbaan verlaten



FNRS KNHS
» PARTNERS IN PAARDRIJDEN