

HET VERSCHIL TUSSEN HET KLASSIEKE VOORWAARTS/NEERWAARTS EN HET MODERNE LDR VAN DE POLDERDRESSUUR

We kennen inmiddels wel de (top) ruiters die proberen het publiek wijs te maken dat hun LDR gelijk zou zijn het klassieke voorwaarts/neerwaarts. Als dat al het geval zou zijn waarom noemen ze het dan LDR in plaats van voorwaarts/neerwaarts? Wel omdat LDR iets anders dan voorwaarts/neerwaarts en gelijk staat aan de schadelijke praktijken van de rollkur die officieel niet is toegestaan. Het lukte echter de wrede paardenworstelaar Janssen, die van de hele rijkunst geen woord en hulp begrepen heeft, om de FEI officials wijs te maken dat zijn LDR heel wat anders zou zijn dan de rollkur (Foto 1). Dat zegt veel over de overredingskracht van Janssen, die in die tijd nog kon voortborduren op de successen van de rollkurkoningin Anky en Grunsven, die ze bij de incompetenten FEI-juryleden had vergaard, en het gebrek aan kennis van de FEI-officials. Inmiddels blijkt uit talloze wetenschappelijk rapporten dat de zogenaamde LDR even schadelijk is als de rollkur en een even grote (schadelijke) aanslag op de biomechanica van het paard betekent. Omdat de kennis m.b.t. de biomechanica bijzonder laag is bij de rollkur/LDR rijders is het blessureniveau, de slijtage en de uitval bij de paarden die aan deze trainingspraktijken worden onderworpen ook bijzonder hoog.



Foto 1: De Erpse LDR die voor het paard even pijnlijk en schadelijk is als de rollkur. Met deze wrede en onnatuurlijke methode wordt het rijden op de voorhand geforceerd getraind.

BIOMECHANICA

Om te weten welk effect een training op een paard heeft, is het van belang de biomechanica te kennen en waarom in de barokke tijd het voorwaarts/neerwaarts tot in de perfectie werd ontwikkeld. Laten we beginnen met de draf want deze tweetempi beweging is voor een paard het moeilijkst om vooral met het gewicht van de ruiter in balans te blijven. In deze beweging dienen de dragende benen precies in elkaars verlengde te staan en dient het te verplaatsen gewicht zuiver over de dragende benen zijn verdeeld (Foto 2).



Foto 2: Op deze foto van Anja Beran zien we dat het dragende rechter voor- en diagonale achterbeen op één lijn staan. Daarbij wordt het gewicht gelijk over de dragende benen verdeeld en dat is weer aan de gelijk belaste kootstand te zien. Pas dan is er balans. Het landende achterbeen gaat in deze fase al richting het zwaartepunt midden onder de massa.

Elk grazend zoogdier heeft in de evolutie onder de wet van de zwaartekracht een skelet met een aangepast skeletmechaniek verkregen dat hem in staat stelt om het gewicht zuiver in balans te verplaatsen. Daarbij domineert in de evolutie altijd deze uniforme en universele regel: "Dat met het minst gebruik van energie en kracht altijd de grootst mogelijke efficiency wordt verkregen". Die door de evolutie verkregen perfectie kunnen wij niet verbeteren. Des te dichter een paard bij zijn door de evolutie verworven waarden staat, des te beter zal het ook bij ons functioneren. We zullen dus na moeten gaan hoe dit bij paarden functioneert en daarbij moeten we terug naar de roots van onze sportpaarden. Zoals inmiddels de meeste paardenliefhebbers wel weten stammen onze paarden af van de Oriëntaalse paarden af die katachtige roofdieren als natuurlijke vijand hadden. Dat laatste levert heel andere verdedigingstechnieken op dan zoogdieren die hondachtige en wolven als natuurlijke vijand hebben. Alle oefeningen die wij als hogeschool kennen zijn de verdedigingstechnieken van de Oriëntaalse paarden. Dit paard heeft dus het evenwichtsmodel en de daaruit voortvloeiende gebalanceerde bewegingen uit de evolutie verkregen. Dat evenwichtmodel zien we al bij dit Griekse paard 200 jaar v. Chr. (Foto 3).



Foto 3: Dit Griekse (Oriëntaalse) paard is van 200j na Chr. maar verschilt weinig van het beeld van 500 j v. Chr. dat ik al eerder op mijn pagina liet zien. Als je de verhoudingen van dit paard uitmeet voldoet hij precies aan de criteria van het evenwichtsmodel. Ook bij dit paard is de dalende achterhand met de rijzende romp goed te zien. Let daarbij ook op de fraai gewelfde hals met de lange nek en het fors ontwikkelde fundament.

Bij een paard dat goed in het evenwichtsmodel staat wordt het gewicht voor 60% op de voorhand en voor 40% op de achterhand gedragen. Om zich dus in balans te kunnen verplaatsen moet dit paard 10% van het gewicht op de voorhand dus naar de achterhand kunnen verplaatsen. Voor die gewichtsverplaatsing van 10% is een andere stand van het skelet in beweging nodig. Daartoe heeft het (oriëntaalse) paard een skeletmechaniek verkregen dat als volgt werkt. De achterhand moet kunnen dalen om de voorhand te kunnen laten rijzen (Foto 4).



Foto 4: Op deze foto is goed het naar voren gekantelde bekken te zien waardoor de onderliggende gewrichten van de achterhand via het kogelgewricht van het heupbeen kleiner worden en daalt de achterhand waarbij de voorhand rijst. Het zwaarte (diepste) punt ligt bij dit paard precies in het midden.

Het SRI-gewricht in het bekken is maar voor 3% beweeglijk maar dat is net genoeg om naar voren te kunnen kantelen en de benodigde 10% gewichtsverplaatsing mogelijk te maken. In de beweging wordt bij een naar voren gekanteld bekken de rug recht (zoals op Foto 5 goed te zien is) en kan het paard bij een naar voren gekanteld bekken het landende achterbeen precies onder het midden van de massa plaatsen.

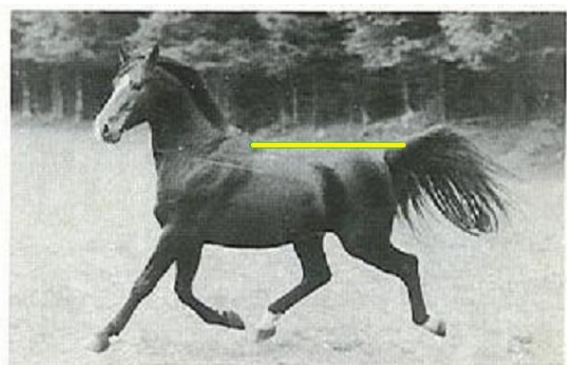


Foto 5: De Shagya Araber Bartok (vader van Paris ShA) die ons op stand zijn goede evenwichtsmodel met de naar onder gewelfde rug, de lichtoplopende lendenpartij met de lange lichthellende croupe laat zien. Op de draffoto ernaast zien we dat het bekken naar voren is gekanteld waarbij de rug recht wordt en het paard nu, door de dalende achterhand, het landende rechterachterbeen precies midden onder het zwaarte (diepte) punt van de te verplaatsen massa kan zetten.

Een goed evenwichtiggebouwde paard heeft een licht naar onderen gewelfde rug met een oplopende lendenpartij en lichthellende en lange croupe. Overeenkomstig de wet van de zwaartekracht moet een massa stabiel zijn om die vervolgens in balans te kunnen heffen en te verplaatsen. Een paard heeft dus een (skelet) mechaniek nodig om de totale massa eerst stabiel te maken om die vervolgens in balans te kunnen verplaatsen. Het bekken en de halswervels zijn via de lange rugspier met elkaar verbonden (Foto 6).

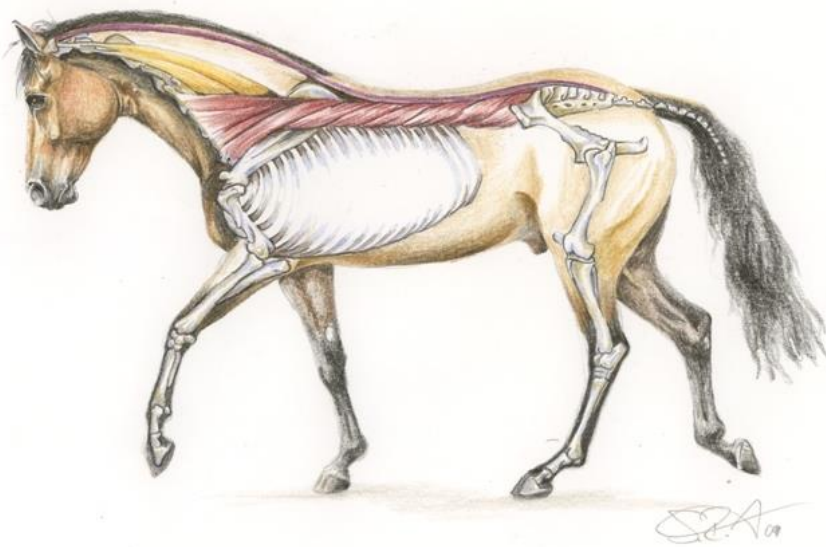


Foto 6. Het bekken is via de lange rugspier verbonden met de eerste drie halswervels. Door de het hoofd naar voren en de hals iets naar beneden te brengen wordt het bekken aangetrokken en kantelt het via het SI- gewricht naar voren en daalt de achterhand via het kogelgewricht van het heupbeen. Nu is de massa stabiel en kan het in balans via de ledematen (voor en achter) worden geheven. Bolle, gebogen ruggen en wat men allemaal meer bedacht heeft, bestaan dus niet. Ook hebben de spieren waar het zadel geen enkel functie in het bewegingsproces. Zij dienen alleen ter bescherming tegen de klauwen van de katachtige roofdieren.

Als een paard zich beweging zet trekt hij door de hals naar voren toe te brengen dus op die manier via de lange rugspier het bekken aan en maakt hij

tegelijkertijd de beweeglijke lendenwervels stabiel. Dit hele bewegingsproces begint altijd met hoofd. Daarom is het ook van cruciaal belang dat de ruiter weet hoe dit natuurlijk proces werkt. Alleen als het natuurlijke proces door de ruiter gestimuleerd en geactiveerd wordt, is de ruiter met gymnastiseren van het bewegingsproces bezig. Alles wat buiten dit proces omgaat is forceren en dat is schering en inslag bij de moderne (polder) trainingsmethodes.

JONG EN ONERVAREN PAARD

Als de ruiter dus met een jong (vier en beter vijf jaar) en onervaren paard begint dan moet hij met twee factoren rekening houden. Ten eerste dat het skelet van een jong paard nog niet volgroeid en dus bij lange na niet op krachten is en dat het paard met de ruiter op de rug niet zomaar in balans kan bewegen. Als wij met een gewicht op rug gaan lopen dan bewegen ons ook langzamer om de gewrichten meer te kunnen buigen. Dat proces duurt nu eenmaal langer en kost meer tijd. Helaas hebben de moderne ruiter en de polder instructeurs daar helemaal geen besef van. Die menen op basis van de Erpse worstelpraktijken dat een jong paard in een idioot hoog tempo moet worden rondgejakkerd en dat noemen ze dan tempcontrole. Dat wisten de ervaren klassieke grootmeesters veel beter. Die ontwikkelden het voorwaarts/neerwaarts proces om het jonge paard te helpen het bekken naar voren te kantelen. Daarbij brengt het paard via het hoofd de hals iets lager waardoor tegelijkertijd de rugspier die verbonden is met het bekken wordt aangetrokken (Foto 7).



Foto 7: Deze merrie met de meer verticaal gevormde hals hoeft het hoofd maar weinig naar beneden te brengen om het bekken naar voren te laten kantelen.

Een paard met een meer verticale hals (Foto 8) hoeft de hals veel minder laag te brengen om het bekken en de lendenwervels stabiel te maken dan een paard met een meer horizontale hals (Foto 9).

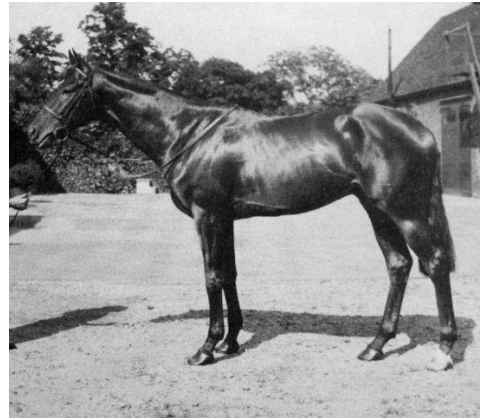


Foto 8/9: Dezelfde (op foto 7) klassieke warmbloedmerrie die goed in het evenwichtsmodel staat. Dit paard heeft een goed gewelfde en meer verticaal gevormde hals die dus bij het voorwaarts/neerwaarts de hals niet ver naar beneden hoeft te brengen om het bekken naar voren te kantelen. Let ook op de plaats waar het rechtervoorbeen de grond werkelijk heeft verlaten dat is niet van halverwege onder de buik zoals je bij de moderne paarden ziet, Maar recht onder het gewicht voorhand die de belasting het minst en het effect het grootst. De voorhand blijft dan immers hoog.



Foto 10. Deze Arabische Volbloedhengst heeft een goedgewelfde hals en rug. Bij een hogere verzameling wordt de hals meer opgericht en naar teruggebracht en wordt via de lange rugspier het bekken ook naar voren gekanteld waardoor de achterhand kan dalen en het landende achterbeen precies midden onder het midden van de massa geplaatst kan worden.

Van belang daarbij is dat het hoofd te allen tijde voor de loodlijn blijft. Op moment dat het achter de loodlijn komt wordt het proces verstoord en raakt de balans zoek. Paarden weten dit van nature en proberen zich daaraan te onttrekken door zich te verzetten of langzamer te gaan lopen. En bij dat laatste begint de ruiter gelijk met de sporen in te werken om de zogenaamde tempocontrole in stand te houden waarmee de onbalans alleen maar groter wordt (Foto 11).



Foto 11. Als het hoofd (ook bij bekende klassieke ruiters) te ver achter de loodlijn komt ontstaat er onbalans en komt er teveel gewicht op de voorhand. Een vaak onderschat probleem is dat de ruiter bij het voorwaarts/neerwaarts ook teveel naar voren gaat hangen en daarmee de onbalans versterkt. Het paard reageert daarop door langzamer te gaan lopen of zich te verzetten waarbij de ruiter weer fors met de sporen in gaat werken zoals hier op de foto ook goed te zien is.

De bedoeling van het voorwaarts/neerwaarts is om uiteindelijk, bij een opgerichte en gewelfde hals, de magnifieke natuurlijke harmonie en balans in al zijn schoonheid zonder zichtbare invloeden te bereiken (Foto 12, 13 en 14).

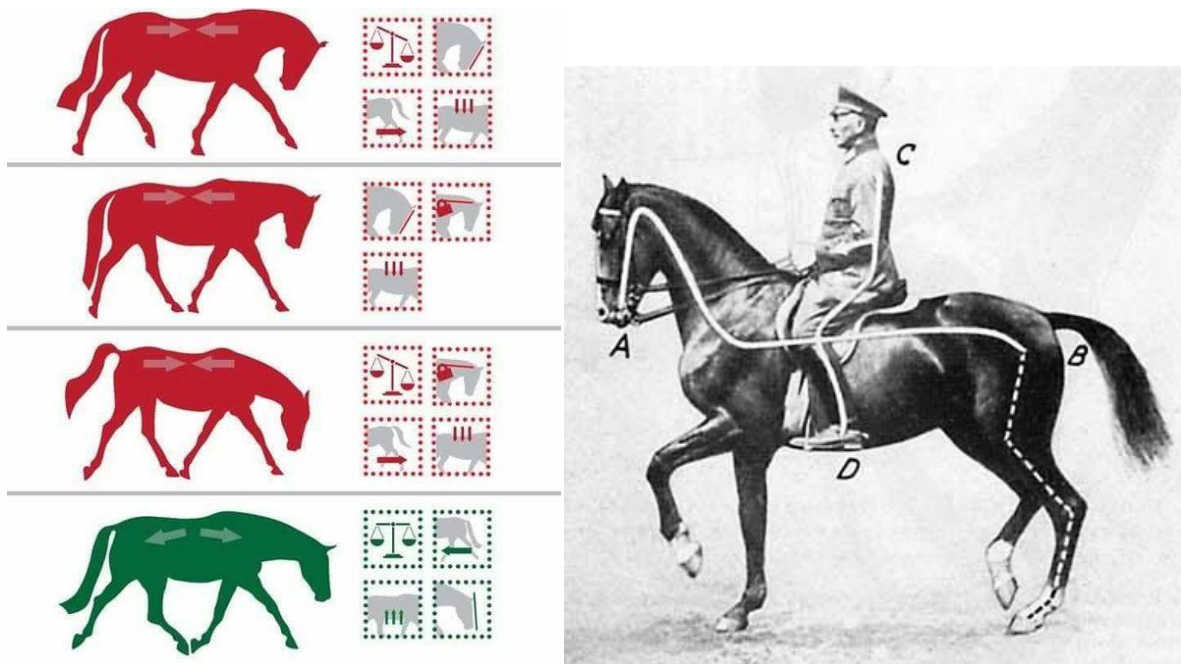


Foto 12. Op deze afbeelding is loepzuiver te zien wanneer bij voorwaarts/neerwaarts het paard wel of niet in balans gaat. Dat is alleen bij de groene afbeelding aan de orde waarbij het hoofd vóór de loodlijn is. Foto 13. Dat de rug recht en stabiel moet worden gemaakt waarbij de neus voor de loodlijn hoort te zijn, werd allang op de Duitse (klassieke) rijsscholen onderricht.



Foto 13. De ultieme schoonheid (balans) van de natuur komt alleen tot stand bij een dalende achterhand. De bedoeling van het voorwaarts/neerwaarts is om uiteindelijk, bij een opgerichte en gewelfde hals, de magnifieke natuurlijke harmonie en balans in al zijn schoonheid zonder zichtbare invloeden te bereiken.