**De juiste timing van een hulp ten opzichte van de beenzetting van het paard.**

Ik wilde jullie graag meenemen in een verhaal over de gangen en hoe belangrijk het is om de beenzetting van je paard te kennen.

Wanneer je de beenzetting van je paard kent kan je bewust hulpen geven. Je kan namelijk enkel beïnvloeden hoe en waar je paard zijn been zet als je weet hoe de gangen precies in elkaar zitten.

Daarom starten we even kort met een droog stukje theorie over hoe de beenzetting in stap, draf en galop is. Daarna kunnen we dan even dieper ingaan op hoe we die kennis kunnen gebruiken om op een zinvolle manier een hulp te geven.

**Beenzetting:**

In dit stuk kijken we naar de 3 meest gebruikte basisgangen van onze paarden. Neem de volgende info mee en ga eens een tijdje kijken naar paarden in actie, probeer de theorie in de praktijk te zien, maak eventueel een filmpje dat je vertraagd kan afspelen of kijk eens op youtube naar een vertraagd bewegingsfilmpje van een paard. Wees nieuwsgierig!

**Stap** is een 4 takt gang, dat wil zeggen dat elk been afzonderlijk wordt opgetild en neergezet. De benen worden als volgt opgetild: Linksachter, linksvoor, rechtsachter, rechtsvoor

**Draf** is een 2 takt gang met een zweefmoment, dat wil zeggen dat telkens het diagonale benenpaar wordt opgetild en neergezet met tussen beide diagonalen een zweefmoment. De benen worden als volgt neergezet: linksachter en rechtsvoor gelijktijdig, zweefmoment, rechtsachter en linksvoor gelijktijdig, zweefmoment

**Galop** is een 3 takt gang met een zweefmoment, dat wil zeggen dat er eerst een achterbeen op de grond komt, dan een diagonaal benenpaar en dan een voorbeen, gevolgd door een zweefmoment.

Linkergalop: benen worden als volgt neergezet: rechtsachter, linksachter en rechtsvoor gelijktijdig, linksvoor, zweefmoment

Rechtergalop: benen worden als volgt neergezet: linksachter, rechtsachter en linksvoor gelijktijdig, rechtsvoor, zweefmoment

**Voelen van de beenzetting:**

Nu we een idee hebben hoe de benen van ons paard precies worden neergezet kunnen we beïnvloeden waar en hoe ze worden neergezet.

Als we op de grond werken kunnen we zien hoe het paard precies beweegt en kunnen we dit beïnvloeden met onze lichaamstaal en de hulp van secundaire hulpen bvb een zweepje/aanwijsstokje. Maar al rijdend moeten we leren voelen hoe ons paard beweegt. (Probeer trouwens ook eens te luisteren naar de beenzettingen, hoe meer zintuigen we kunnen gebruiken hoe beter)

Het voelen van het achterbeen:

Op het moment dat je paard zijn achterbeen naar voren beweegt, zakt zijn heup, beweegt zijn ribbenkast/buik weg om dat been door te laten en voel je je zitbeenknobbel zakken. Op het moment dat het paard steun neemt op dat achterbeen komt voel je je zitbeenknobbel omhoog komen en dan komt zijn buik richting je been.

Probeer dit een tijdje te voelen, voel de beweging van je zitbeenknobbels (ze draaien een achterwaartse cirkel) naar voren, omhoog, naar achteren, naar beneden (let vooral op de voor-opwaartse beweging, wees licht op je paard, niet zwaar). Voel de buik van je paard weg bewegen van je been en denk aan de achterliggende beweging van het achterbeen van je paard.

**Het beïnvloeden van de beenzetting:**

Nu is het moment gekomen waarop je bewust een hulp kan inzetten om een been te beïnvloeden.

Het moment waarop de buik begint weg te bewegen van je been kan je het achterbeen aan die zijde beïnvloeden. Maar ook kan je de schouder verplaatsen op het moment dat dat been in de lucht is. Hoe je dit precies allemaal doet zullen we een andere keer bespreken. Neem de tijd, vertraag en ga voelen. Leer de bewegingen van je paard kennen en experimenteer, speel en wie weet welke grote veranderingen kan je op deze manier al bewerkstelligen.