

Begrippenlijst behorende bij de Freestyle rij-levels

Algemeen:

De Freestyle rij-levels lopen van 1 t/m 10, deze rij-levels zijn samengesteld uit verschillende technische vaardigheden die we in het rijden nodig hebben om het paard optimaal te trainen. De vaardigheidsproeven zijn bedoeld als leidraad bij de training en als controlemiddel om het niveau van een leerling te bepalen. In elke proef zitten figuren en routines waaruit blijkt dat de ruiter/amazone de vaardigheden uit het desbetreffende level bezit en kan uitvoeren.

Begrippen:

Naast de algemeen bekende begrippen hanteren we een aantal begrippen waarvan het praktisch is om deze nog even toe te lichten:

- **Contactteugel**
Met contactteugel bedoelen we het constante (zachte en elastische) contact tussen de hand van de ruiter en de mond van het paard. Hierbij is het paard niet tegen de hand maar er is ook nog geen sprake van bevestigde nageeflijkheid.
- **Nageeflijkheid**
Nageeflijkheid is de ontspanning die het paard aanneemt op de vraag van de ruiter. Het effect van deze nageeflijkheid uit zich in het zelf dragen van een rond gewelfde hals en een ontspannen onderkaak, zonder verlies van contact.
- **Aanleuning**
Aanleuning is de aanspanning die het paard vanuit de nageeflijkheid zelf opneemt met de ruiterhand. Deze aanspanning is net als de ruiterhand zacht en elastisch.
Tweede betekenis van aanleuning is de steun die paarden ontleen aan b.v. de bakrand.
- **Stelling**
Stelling is de beweging van het hoofd en de hals t.o.v. de rest van het paardenlichaam. Het draaipunt waarvandaan de stelling ontstaat moet daarbij hoog in de hals liggen (C1/C2)
- **Buiging**
Van buiging spreken we als we het over de totale wervelkolom van het paard hebben. Buiging ontstaat uit stelling en dient de zelfde mate van gebogenheid te hebben als de stelling die we ter introductie van de buiging hebben gevraagd (en gekregen)
- **Verhoudingen**
De verhoudingen voor nageeflijkheid en stelling/buiging worden in de rij-levels uitgedrukt in procenten. Als we praten over 60/40 dan bedoelen we daarmee dat er gedurende de vaardigheidsproef (of rijden in het algemeen) sprake is van een combinatie die voor iets meer dan de helft van de tijd deze begrippen kan laten zien (=60%) in de overige 40% is dat nog niet het geval.
Hiermee geven we globaal het totale rijniveau weer. 60/40 staat voor een beginnende combinatie, 70/30 voor een gemiddelde combinatie en 80/20 voor een goede combinatie. Uiteraard betreft het hier een indicatie van de waarnemer.

- **Gedragenheid**

Bij gedragenheid kijken we naar de horizontale balans van het paard en spreken dan over 'op de voorhand' bij paarden die het meeste van het gezamenlijke gewicht op de voorbenen dragen. Over 'meer gedragenheid' als het paard zich voor begint op te richten en derhalve meer gewicht gaat overnemen op de achterbenen. In balans is het paard dat de voor- en achterbenen gelijkmatig met het gezamenlijke gewicht belast.

- **Tempowisselingen - passief**

Hiermee bedoelen we dat de combinatie in staat is om in elke gang langzamer en sneller kan gaan. Het verschil tussen dit langzame en snelle tempo komt geleidelijk tot stand zonder duidelijke (plotselinge) overgang

- **Tempowisselingen – actief**

Hiermee bedoelen we de tempowisselingen in één gang waarbij er een actief duidelijk verschil te zien is, dit geldt voor zowel het versnellen als het vertragen.

- **Overgang - passief**

De passieve overgang gebruiken we voor het verschil tussen de gangen zonder duidelijke tempoversnelling. De nadruk ligt op de verandering van het bewegingskarakter. Denk hierbij aan viertakt, tweetakt en drietakt. Tevens spreken we van het maken van een overgang naar halthouden ook hier verandert het bewegingskarakter.

- **Overgang – actief**

Bij de actieve overgang is er niet alleen sprake van verandering in het bewegingskarakter maar ook van impuls en verzameling. De overgangen worden zichtbaar met groter verschil gereden.

- **1^{ste} teugelhulp**

De eerste teugelhulp beweegt van voor naar achter en/of omgekeerd

- **2^{de} teugelhulp**

De tweede teugelhulp beweegt van links naar rechts en/of omgekeerd

- **Sporen**

Onder sporen verstaan we de hoeveelheid evenwijdige sporen die de paardenbenen trekken. We kennen 2, 3, en 4 sporen.

- **Hoefslag(en)**

De uiterste baan aan de buitenkant van de rijbak. We kennen ook het begrip 'binnenhoefslag' deze vormt de op één na buitenste baan en ligt dus binnen de baan van de hoefslag. Ook gebruiken we het begrip 'kwartlijn' deze lijn loopt evenwijdig met de A/C lijn op 5 meter uit de hoefslag (= ¼ van de breedte van de rijbak)