



Punktur: Je kan z'n rug op

Een paard is een vluchtdier. Zijn hele bouw is gericht op snel voorwaarts wegvluchten. Als het vlucht, dan brengt het eerst de balans zo ver naar achteren, dat alle gewicht op de achterhand komt. Daarna springt het weg door het gebruik van zijn sterke achterhand. Een achterhand die sterk is door veel spieren en de reusachtige botten van het bekken en de achterbenen met sterk geconstrueerde gewrichten.

Om deze gigantische vlucht-impuls recht naar voren te verwerken zonder dat de wervelkolom verbuigt, zijn de ribben en de wervelkolom liggen ingebed in pezen. Deze pezen zijn zo talrijk dat ze een plaat vormen (fascia of peesplaat) Deze peesplaat ligt op de ribben vanaf het bekken tot zijn schoft. De plaat werkt energie-absorberend en ziet er uit en gedraagt zich min of meer als hard plastic. Zij verzorgen dat het paard razendsnel recht naar voren kan weg sprinten.

Deze peesplaat zorgt er voor dat het paard lasten kan dragen op de rug zonder rugproblemen te krijgen. Ook gewicht dat achter de ribben ligt, wordt veerkrachtig gedragen door deze plaat. Een zadel ligt voornamelijk op deze harde plaat. Dat maakt dat de bouw van een paard geschikt is om op te rijden.

Links en rechts langs de ruggengraat liggen nog op de peesplaat twee vrij smalle, lange spierbundels. Deze spieren zijn nodig om

de hals op te kunnen richten en om een holle rug te trekken. De kussens van het zadel moeten net niet op deze spieren, maar op de peesplaten liggen. Drukt het gewicht wel op deze spieren, dan worden de spieren afgeklemd. Om aan de druk te ontkomen, zal het paard de rug uitdrukken of na het rijden de rug bollen.



Een last op het paard, zoals een ruiter mag de beweging van het paard niet storen. Dat kan alleen als het gewicht op de rug voor de heupbeenderen, maar achter de schouders ligt.

Een goed zadel verdeelt het gewicht van de ruiter over een groter oppervlak; puntbelastingen beschadigen op termijn de fascia.

Door met je lichaam het middelpunt van de druk verder naar achteren of naar voren te verplaatsen, kun je je paard stimuleren om meer de achterhand dan wel voorhand te gebruiken.

De voorhand van een paard zit met pezen en banden aan de wervel kolom vast. De voorhand is daarom niet zo sterk als de achterhand, die immers een bot-bot verbinding heeft. De voorhand moet daarom niet veel zwaarder belast worden met ruitser dan bij een onbelast paard.

Spiereu kan men door trainen sterker maken, maar banden en pezen niet of nauwelijks. Zij worden voornamelijk gevormd door aanleg en opfok en sterken maar heel langzaam bij langdurig juist gebruik, net als onze eigen banden en pezen.

Doordat het paard normaal gesproken meer dan 90 % van de tijd een grazend bestaan heeft, ligt de balans zodanig dat het paard tijdens het grazen 60-70% van het gewicht op de voorhand draagt. Op dat gewicht zijn de banden en de pezen in de voorhand ook berekend.

Moet een paard een gewicht dragen, dan moet deze op de achterhand gedragen worden. Met zijn sterke achterhand kan hij lasten tot wel de helft van het eigen gewicht dragen. Als ruitser heb je de taak om je zadel en je eigen houding zodanig te kiezen dat jou gewicht op de achterhand gedragen wordt.



Zware mensen moeten hun paard dus echt goed op de achterhand rijden. Lichte mensen die een paard op de voorhand rijden, maken hun paard eerder kapot dan zware mensen die hun gewicht mee door de achterhand laten dragen!

En bedenk!

Een paard is een vluchtdier; En daarom mogen we er op !!!!!

Foto's met dank aan: Dorota Klinowska, Richard Wagenaar, Rouke Klein. e.a.



Punktur Polen
Debowy Gaj 47
59600 Lwówek Śląski
Polen; EU

info@punktur.nl
www.punktur.nl

*Dit informatieblad is een onderdeel van een serie van Punktur IJslandse paarden.
Alle bladen zijn te vinden op de site <http://ijslanders.punktur.nl>*