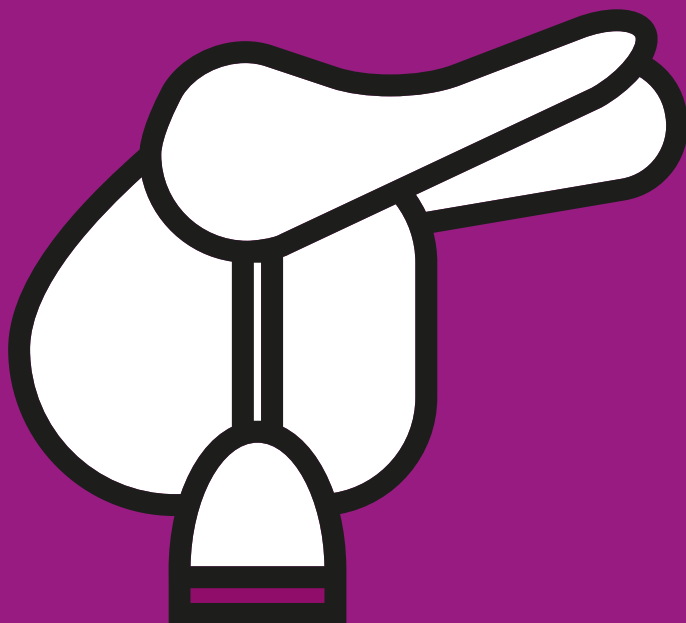


# LEKKER DOORZITTEN?

Aan de slag met houding & zit



# AAN DE SLAG MET JE HOUDING EN ZIT!

## In drie trainingen.....

Marijke zit heel netjes op het paard. Haar paard loopt niet lekker door, is wat terughoudend en reageert narrig op het been. We zijn uitgebreid met de houding & zit aan de slag gegaan en hebben gemerkt dat Marijke te veel spierspanning heeft in haar bovenbenen. Zij klemt iets en zit stevig in het zadel. Door haar te leren om lichter te zitten en haar been los te laten, loopt het paard veel beter.

Heb je een hand die niet altijd doet wat jij wilt? Heb je tenen die met geen mogelijkheid parallel aan je paard blijven? Kortom herken je dat jouw houding en zit een grondige analyse kan gebruiken? Dan is de clinic "aan de slag met je houding & zit" iets voor jou. De clinic bestaat uit drie trainingen, met een tussenpozen van twee tot vier weken. Geen ruiter is hetzelfde, dus samen gaan we aan de slag om jouw houding en zit te verbeteren. De invloed van de ruiter op het paard is erg groot, dus hoe netjes je ook zit, je kunt altijd verbeteren, waardoor je hulpen beter worden begrepen en je paard fijner kan bewegen.

**Rozemarijn de Wilt** (instructeur, fysiotherapeut, gecertificeerd instructeur 'werken met Franklin Ballen) en **Xander Noë** (instructeur en gecertificeerd instructeur werken met Franklin Ballen, Grand Prix ruiter, KNHS jurylid t/m ZZL en FNRS jurylid Brons) verzorgen de clinic 'Aan de slag met je houding & zit'.

De clinic bestaat uit **drie trainingen** en je kunt per keer inschrijven. De kosten bedragen € 60,- per persoon per training (excl. reiskosten). Als je je opgeeft, ontvang je vooraf informatie om vast te lezen, te bekijken. Je rijdt/volgt de training in tweetallen en het neemt anderhalf uur in beslag. De clinic gaat door met vier deelnemers. Je betaalt vooraf; bij afzeggen binnen 24 uur krijg je geen geld terug; je kunt wel een stalgenoot je laten vervangen. Bij een kreupel paard/ gebrek aan een paard kan de clinic ook gevolgd worden op de Joker (de paarden simulator).

## HOE ZIJN DE TRAININGEN OPGEBOUWD?

### Training 1 - Flexchair

We beginnen naast het paard. Je krijgt een beginanalyse op de flexchair. De Flexchair is een "zadelstoel" die je inzicht geeft in je balans en de mogelijkheid om mee te bewegen met je paard. Na de analyse ga je te paard en dan krijg je opdrachten om jouw ideale balans in de praktijk te brengen. In de eerste training gaat het over het achteraanzicht, de rechts- links balans. Hoe kom je tot de ideale balans?

### Training 2 - Joker

De tweede keer beginnen wij met Joker, een paardensimulator, waar je zelf de beweging kunt oefenen. Het gaat over het zijaanzicht. Op Joker kun je het oefenen zonder dat je jouw paard stoort. We kunnen goed zien waar je bijvoorbeeld een enkel fixeert en op welke manier je je scheefheid compenseert. Natuurlijk gaan wij daarna weer op het paard en toon je dat wat je geleerd hebt in de praktijk. Je gebruikt de ervaring van Joker om je houding & zit te verbeteren.

### Training 3 - Franklin Ballen

De derde training starten wij met een gezamenlijke inleiding. Dan stap je op je paard en ga je in de praktijk laten zien wat je in de afgelopen weken hebt geoefend. Hierbij gebruiken we een aantal technieken van de Franklin Methode om body awareness (lichaamsgevoel) te verbeteren.

Franklin ballen kun je op verschillende manieren gebruiken. Als correctie; je plaatst een bal daar waar je bijvoorbeeld te weinig gewicht hebt. Als voorbeeld van hoe je zou moeten zitten, door je bekken in de 'juiste' positie te brengen. Als bewustwording van wat je doet met je lijf, door bijvoorbeeld bij uitstekende tenen een bal te plaatsen ter hoogte van je enkel. In de derde training leggen wij de hele methode uit. In de eerste twee trainingen, gebruiken wij daar waar nodig Franklin Ballen/Banden als correctie.

## ALGEMEEN

In de trainingen gaat het om jouw houding & zit. Wij laten je zonder paard een aantal zaken ervaren die je vervolgens op het paard toepast. De focus ligt op de ruiter en niet op het paard. Het gaat om jouw houding & zit.

Houding & zit is een belangrijk onderdeel van de rijles. Daarom nodigen we van harte ook jouw instructeur uit om bij de trainingen aanwezig te zijn. Het zou helemaal fijn zijn als de instructeur je wil helpen met het benoemen van waar je tegenaan loopt. Of waar je aan wilt werken.

# Wil je meer weten? Bel of mail Roos of Xander

**Ruiter & Roos**

RUITER & ROOS fysiotherapie, ruitertaining & instructie  
T +31 6 4573 7235 | W [www.ruiterenroos.nl](http://www.ruiterenroos.nl) | E [ruiterenroos@gmail.com](mailto:ruiterenroos@gmail.com)

**xandernoë**  
*training & coaching*

XANDER NOË training & coaching - André Voltenlaan 112, 3541 AG Utrecht  
T +31 6 2670 6704 | W [www.xandernoë.nl](http://www.xandernoë.nl) | E [info@xandernoë.nl](mailto:info@xandernoë.nl)