

De halve ophouding, basis van het paardrijden.

De halve ophouding is geen oefening die in een proef of zo gevraagd wordt, maar het is wel een heel belangrijk middel om je oefeningen te kunnen rijden, een combinatie van zit- been en teugelhulpen ter voorbereiding van iedere oefening en overgang. Daarmee is de halve ophouding de belangrijkste hulpencombinatie in de communicatie met je paard. Bij een correct uitgevoerde halve ophouding loopt je paard meer aan de teugel, kan beter ondertreden en daarmee breng je schwing, verzameling, draagkracht en coordinatie in je oefeningen.

Welke hulpen?

Zoals ook in de podcast en de vorige blog gaan we altijd uit van korte, duidelijke hulpen die niet uitmonden in trekken en duwen. De halve ophouding is een combinatie van impulsachtige zithulpen (kort je bekken kantelen en heel even iets achterover leunen), een snelle drijvende hulp met twee kuiten en een kort tegenhoudende teugelhulp op twee teugels (hand blijft staan en polsen of vingers draaien iets in naar je toe, dus niet de hulp geven vanuit een terugwerkende bovenarm, daarmee verstoort je je eigen balans).

Resultaat

Je geeft dus nagenoeg tegelijkertijd tegenhoudende en drijvende hulpen die resulteren in een paard dat de achterbenen meer onder het zwaartepunt brengt. Na enige oefening ga je merken dat je paard zich meer gaat 'zetten', de rug meer welft, terugkomt en uiteindelijk meer opwaarts gaat bewegen. Denk er om dat een halve ophouding een inleiding is naar de volgende oefening en dus altijd gevolgd moet worden door de hulpen waarmee je die volgende oefening inzet.

Aanleren

Het aanleren van de halve ophouding vergt wat oefening in het leren voelen wat er gebeurt. Eén van de manieren waarop ik het mijn leerlingen aanleer is door naar "bijna halthouden" te gaan. Op het moment dat je voelt dat het paard de hulpen om te gaan halthouden aanneemt, drijf je weer naar voren. Lukt dit een aantal keren achter elkaar op een vloeiende manier dan hebben jij en je paard de halve ophouding begrepen en kun je bezig met verfijnen. Vergelijkbaar hiermee is het maken van schijnovergangen. Vanuit de galop rijd je terug naar bijna draf en net voor dat je paard gaat draven, galoppeer je weer door. Voorwaarden hierbij zijn wel dat je paard recht over twee teugels gaat en aan je been is. Let er op dat je korte duidelijke hulpen geeft en ook een reactie krijgt op je hulp.