

**FLANDERS HUNTER SEAT PROMOTION  
V.Z.W**

**JUMPING STIJLRIJDEN**

Richtlijnen voor de correcte uitvoering van het Stijlrijden.

---

## **Inleiding stijlrijden:**

### Ontstaan en evolutie

Onder impuls van Eric Wauters en de 'Pro Jumping Liga Vlaanderen', deed het stijlrijden in de jumpingsport zijn intrede in Vlaanderen.

De interscolaire estafetteproeven tijdens Jumping Brussel werden vervangen door stijlrijden met een nationale finale tijdens de Christmas Jumping te Mechelen. Vanuit de interscholencampioenschap SVS breidde dit systeem zich uit en werd toegepast binnen LRV, Bomari en de nationale competities van de Gouden Laars.

De vereniging Flanders Hunter Seat Promotion werd opgericht in Vlaanderen met als voornaamste doelstelling een éénvormig systeem '**STIJLRIJDEN**' op te maken en te promoten bij de jeugd en technisch betere ruiters te vormen die later meer slaagkansen halen bij het starten in hogere proeven.

Samen met de Franse Federatie 'Hunter Seat Equitation', de commissie Hunter Seat van de LEWB en het opgestarte initiatief in Engeland, gepromoot door de 'Limes Farm' Swingfield in Kent, hebben ze een gezamenlijke werkmethode samengesteld om op een efficiënte manier STIJLPROEVEN te organiseren en te jureren.

Door het herhaaldelijk consulteren van topruiters en toptrainers zoals Eric Wauters, Jean Claude Vangeenberghe, Ludo Philippaerts en George Morris, bleven ze met het 'Europees systeem' dicht bij de realiteit van de jumpingsport

In Vlaanderen heeft de vereniging 'Flanders Hunter Seat Promotion' reeds tal van wedstrijden en toernooien ingericht en voldoende ervaring opgedaan in het toepassen van de voorgestelde internationale proeven van FHSP, Toernooi Stijlrijden Stichting Vlaamse Schoolsport en criterium Hunter Seat in Wallonië.

Dankzij deze ervaring en na de discussies met de Waalse vertegenwoordigers en de commissie ruitersport van SVS, is de werkwijze verbeterd en zijn de teksten aangepast in onderstaande syllabus.

Een tweede doelstelling van FHSP is de organisatie van dag- en weekend clinics.

Hiervoor hebben ze een aantal nationale en internationale trainers en topruiters die zich met overtuiging hiervoor inzetten

## **WERKWIJZE:**

### Parcours:

Voor beginnende ruiters gebruiken we een eenvoudig springparcours, bestaande uit een achttal enkelvoudige sprongen, éénvoudige lijnen en grote wendingen.

Meer geroutineerde ruiters kunnen een stijlparcours rijden op parcoursen getekend door officiële parcoursbouwers die geen grote technische moeilijkheden inbouwen. In beide gevallen wordt een juryprotocol opgemaakt waarin alle tactische opdrachten van elk specifiek springparcours in opgenomen zijn.

De beoordelingswijze voor de stijl van de ruiter blijft bij alle parcoursen identiek.

De toepassing van dit protocol heeft een aantal verbeteringen:

- Het bestaat uit mathematische onderdelen, waardoor subjectiviteit meer terug gedrongen wordt.
- Het accentueert meer het jumpingwerk en het tactisch inzicht van de ruiter, de moeilijkheidsgraad hangt af van het aantal ingelaste opdrachten en parcourslijnen.
- Er kan door de deelnemers getraind worden op de vier omlopen.

## **TAAK VAN DE RECHTERS.**

Het jureren gebeurt steeds door twee rechters, die een assistent hebben die de scores noteert op het protocol of intikt in de computer.

### Taakverdeling:

De eerste rechter beoordeelt de tactische items, hij moet zeer geconcentreerd het parcours volgen om heel snel de scores per opdracht door te geven.

De andere rechter beoordeelt de presentatie, de stijltechniek van de ruiter, de stijl van het paard en eventuele strafpunten.

Het juryprotocol per omloop kan gemakkelijk in een computerprogramma gebracht worden. De assistent hoeft enkel de verschillende scores in te tikken en het totaal wordt door de computer opgemaakt.

Bij belangrijke wedstrijden schakelen we een derde rechter in, die presentatie en jumpinggedeelte (eventuele springfouten) jureert.

## Deel 1 : PRESENTATIE VAN RUITER EN PAARD

Bij finales of belangrijke proeven is het aangewezen om de toiletage te jureren door een gespecialiseerde jury aan de ingang van de piste.

De jurytoren ontvangt de score toiletage via een bord met cijfers, zij beoordelen het binnenkomen in de piste en het groeten.

Dit alles maakt het totaal op 20 punten.

### **Het groeten:**

- De dames nemen de teugels in de linkerhand en groeten de jury met een gestrekte rechterarm en een hoofdknik.
- Daar de heren eveneens een vaste driepuntshelm dragen, brengen zij de rechterhand aan de cap en groeten met een hoofdknik.

### **Aanvang van het parcours:**

Om tijdverlies te vermijden vragen we aan de parcoursbouwer om de eerste hindernis dicht bij de jurytoren te plaatsen, gezien de prestatie daar plaatsgrijpt.

Een beginvolte in draf met overgang naar de correcte galop is wenselijk maar niet verplicht.

Dit zou fouten kunnen veroorzaken bij parcoursen waar een chrono opgesteld is bij de startlijn zoals: tweemaal door de startlijn rijden; overschrijding van de 45".

### **Het beëindigen van het parcours:**

Bij de landing na de laatste hindernis vangt de ruiter zijn eindvolte aan.

Na de vloeiende overgangen naar draf en stap, groet de ruiter de jury en verlaat het parcours in vrije stap.

## Deel 2 : STIJLTECHNIEK

Deze rubriek is opgesplitst in een beoordeling van de stijltechniek tijdens de rit en een stijlbeoordeling tijdens de sprong.

### **I. STIJLTECHNIEK TIJDENS DE RIT.**

#### **I.A. Algemene balans:**

De eerste score baseert zich op de algemene balans van de ruiter, één van de belangrijkste basisprincipes van het stijrijden.

Een goede balans van de ruiter is afhankelijk van:

- Positie van de zwaartepunten van ruiter en paard: in de beweging van de combinatie moeten beide zwaartepunten zo dicht mogelijk bij elkaar blijven.
- De zwaartelijn van de ruiter moet door het steunvlak van de ruiter lopen. Het steunpunt van het lichaam is hoofdzakelijk op de twee stijgbeugels. Om dit evenwicht te bewaren, steunt de ruiter het best met het breedste deel van de voet op de stijgbeugel.
- Romp- en hoofdhouding:  
Tijdens het galopperen houdt de ruiter 'de light forward' positie aan, met onderscheid tussen het tweepuntscontact en het driepuntscontact:
  - Tweepuntscontact: een ontlastende positie met alle gewicht op de stijgbeugel en permanente kuitaanleuning.
  - Driepuntscontact: een bijkomend zitcontact (gaande van kruis- tot zitbeenknobbelcontact), als ondersteuning van de drijvende hulpen en een positie om de balans van de ruiter te bevorderen.

Het hoofd tijdens de rit en in alle springfases, rechtop houden. Blik voorwaarts in de te volgen richting.

#### **I.B. Detail beoordeling:**

Fouten in de stijltechniek kunnen specifieke details vertonen:

- positie hoofd, romppositie, positie armen, teugelvoering, zit, positie benen, beenhulpen, positie voet en steun stijgbeugel.

Alle nota's voorzien van commentaar die de gemaakte fout klaar omschrijven.

Logisch gezien kan een goede algemene beoordeling gepaard gaan met enkele specifieke fouten, maar nooit met een veelvoud ervan. Er is op het protocol plaats genoeg om enkele eenvoudige tips en aanwijzingen te geven, positieve opmerkingen zijn zeker welkom, daar ze de jonge deelnemer stimuleren om verder te oefenen.

### **I.C. Correcte positie tijdens de rit volgens de Internationale Hunter Seat normen:**

Alle bewegingen van het paard neutraliseren door een werking van enkel- en heupgewrichten.

De romp is licht voorwaarts geneigd en stil, met een verende beweging van het bekken.

Er is een teugelwerking vanuit de ellebogen, door pols en vingers. De armen volgen in de galop de bewegingen van hals en hoofd. De voorarmen en teugels vormen een doorlopende lijn van elleboog tot het bit van het paard.

De dijbenen hebben contact met het zadel, de knieën zijn niet vast aangesloten. De onderbenen houden met het kuitvlak continu contact met het paard en ze zijn min of meer loodrecht. De enkels zijn soepel en de hielen zijn diep.

Het hoofd draait horizontaal rond de lengteas om toe te laten dat de blik zich naar de te volgen lijn of hindernis kan richten.

### **I.D. De fouten die voorkomen kunnen we indelen in:**

#### **I.D.1. Zwaar storende elementen tijdens de rit:**

- Gefixeerde lichaamshouding:  
enkel- en heupgewrichten zijn geblokkeerd, de ruiter staat meestal op de tenen.  
De bewegingen van het paard worden niet geneutraliseerd door het geheel van amortiserende werking van enkel- en heupgewrichten (weinig ruitergevoel.)
- Onstabiele lichaamshouding:  
onvoldoende steun op de stijgbeugel, door verkeerde romp- en beenhouding loopt de zwaartelijns van de ruiter niet door zijn steunvlak.
- Belastende houding:  
onvoldoende verlichte zit, de ruiter gaat zwaar zitten, geen werking in de enkelgewrichten en de hielen zijn hoog. De ruiter gaat daarbij zwaar drijven met zithulpen en komt meestal bij de sprong te laat om het paard te volgen.
- Foutieve hulpen:  
te harde hand belet het paard ontspannen te galopperen.  
Overtollig zweepgebruik  
Kloppende benen.

### **I.D.2. Licht storende elementen tijdens de rit:**

- Hoofdhouding:  
het naar de grond kijken door het hoofd voorwaarts neerwaarts te buigen;  
negatieve invloed op positie zwaartepunt- schuift naar voor, geen oogcontact  
meer met de te volgen lijnen in het parcours.
- Laterale afwijkingen van de romphouding, nog geen volkomen evenwicht.
- Positie van de handen:  
Te diep of te hoog, te ver uit elkaar, gedraaide en gebogen polsen en open  
ellebogen.
- Voetpunten wijzen naar buiten.

## **II. STIJLTECHNIEK TIJDENS DE SPRONG.**

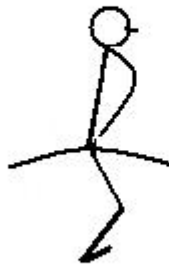
### **II.A. Algemene balans en correcte positie tijdens de sprong:**

Een ruiter met een goede balans in de springbeweging van het paard, beheerst de kunst om zijn zwaartepunt steeds boven zijn steunvlak te houden, waardoor geen storende rotaties van romp of benen voorkomen.

Er is slechts een lichte voorwaartse beweging van de romp te merken. Het noodzakelijke nageven van de teugels in de sprong, wordt geregeld door de nagevende beweging in de ellebogen en schouders.



afstootfase



zweeffase



landingsfase

*weergave van de romppositie tijdens de sprong, een stelling voorgebracht door Capt. Mark PHILLIPS, tijdens een springclinic in BLOSO Waregem 1997.*

Bij hindernissen niet hoger dan 1m blijft de lengteas van de romp driemaal evenwijdig in de drie fases van de springbeweging van het paard. De romp blijft in één lijn met de lengteas van het paard (de romp buigt niet naar de zijkant van het paard).

In deze drie fases blijven de hielen diep.

Een ruiter die deze algemene balans toont op elke hindernis, verdient 10/10.

### **II.B. Detail beoordeling:**

Vanuit de schouders, ellebogen en polsen geeft de ruiterhand na en onderhoudt de elastische verbinding met de mond.

De vingers houden met een uiterst fijn contact beide teugels vast. De ellebogen blijven voor de romp en op minimum schouderbreedte. Het hoofd is steeds opgericht en de blik richt zich op de volgende lijn of de hindernis. Het onderbeen blijft aangesloten, door diepe hielen om de gepaste druk te onderhouden.

## **II.C. Voorkomende fouten:**

### **II.C. 1. Zware fouten in de springtechniek:**

- Timing: de ruiter springt voor of achter de beweging van het paard.
- Rotatie rond het zwaartepunt: de romp duikt voorwaarts en de onderbenen schuiven naar achter. De romp is achter de loodlijn en het steunpunt van de voeten in de stijgbeugels ligt voor de zwaartelijijn.
- Krampachtige arm- en polsgewrichten, laten geen bascule en vrijheid van het paard toe.
- Verlies beencontact: onderbeen volledig weg van het paard, wat problemen oplevert bij het evenwicht van de ruiter.
- Storende landing: de ruiter valt bij de landing op de voorhand of in het zadel.
- Laterale posities van de romp.

### **II.C.2 Minder zware fouten bij de sprong: (-1 op de detailscore)**

- Geen elastische verbinding: de ruiterhand geeft te veel na, waardoor de teugels gaan doorhangen.
- Positie hoofd: de ruiter kijkt omlaag bij de sprong, na de landing of kijkt achterom.

## Deel 3 : HET TACTISCH RIJDEN

### Parcoursverkenning:

Is een belangrijk element om een parcours tactisch goed te rijden. De rechters letten op de manier waarop de ruiters hun parcours verkennen. Nonchalante en overhaaste verkenningen leiden meestal tot slecht verzorgde parcoursen. Het spreekt vanzelf dat de ruiters in een perfect uniform het parcours verkennen. De dames houden hun rijcap op, de heren dragen die in de hand.

### **I. Tactische rijkunst en uitvoering opdrachten:**

#### Basisprincipe:

Een opdracht opgenomen in een basisparcours staat op 10 punten. Indien de opdracht correct wordt uitgevoerd en er zijn geen storende details mag er per rubriek 9/10 of zelfs 10/10 gegeven worden.

Dit laat toe een snelle beoordeling te geven, daar de verschillende opdrachten elkaar snel opvolgen.

- a. uitvoering van de opdracht: 10/10
- b. halve uitvoering: 5/10
- c. niet uitgevoerde opdracht: 0/10

Deze absolute cijfers (10, 5 en 0) kunnen genuanceerd worden bij het al of niet voorkomen van storende details en vloeiende uitvoering. Een kort verklarend commentaar is in dit geval welkom.

#### **Noodsprongen:**

Noodsprongen kunnen verschillende oorzaken hebben, de beoordeling wordt verwerkt in de passende rubriek:

- een verkeerd ingeschatte afstand: score van voorgaande lijn aanpassen.
- balansverlies van de ruiter: score 'stijltechniek ruiter tijdens de rit' aanpassen.
- ongehoorzaamheid van het paard: score 'stijl van paard/pony' aanpassen.

## **II. overzicht van de verschillende opdrachten die in de basisparcoursen voorkomen:**

### **II.1. Correct aanrijden van hindernis 1:**

met de invoering van de FEI-regel<sup>1</sup> waar de ruiter over 45" beschikt om na de bel de startlijn te overschrijden; zou de gewoonte van het uitvoeren van een beginvolte na de bel, ruiters in de problemen kunnen brengen bij jumpingproeven waar de chrono ingeschakeld is.

(zie "aanvang van het parcours" p.3)

### **II.2. Parcourslijnen:**

*rechte* lijnen rijden tussen opeenvolgende hindernissen, bij gebroken lijnen, de gepaste boog rijden passend met het aantal galopsprongen (al of niet opgelegd.)

### **II.3. Wendingen:**

wendingen gelijkmatig inzetten en afwerken, niet te kort wenden, stelling behouden in de wending en het paard in evenwicht rijden. Het paard neemt de correcte galop aan van bij de landing, en houdt die constant gedurende de ganse wending, dit geeft een basisscore van 10/10.

Indien het paard na de hindernis in een verkeerde galop vertrekt, moet de ruiter *voor* de top van de wending een wissel uitvoeren, dit levert een basisscore van 5/10 mits een goede drafovergang, een vliegende galopwissel is minimum een 7/10 waard.

### **II.4. Overgang naar draf:**

een vloeiende uitvoering, waarbij de hulpen juist uitgevoerd worden, met een gewillige reactie van het paard.

Kortom, deze opdracht moet bewijzen dat er voldoende controle is op het paard of de pony.

### **II.5. Aanspringen in Galop:**

na een overgang in draf volgt het aanspringen in de gevraagde galop voor de volgende hindernis. Een vloeiend uitgevoerde overgang verdient 10/10, gaat men in de fout en is de opdracht niet uitgevoerd is de score 0/10.

### **II.6. Verplichte doorgang:**

om de behendigheid van de ruiter te testen, worden bepaalde parcourslijnen vastgelegd door verplichte doorgangen. Een verplichte doorgang niet nemen, betekent: 0/10. Deze V.D.<sup>2</sup> zijn niet gevlagd, het niet nemen zal geen uitsluiting tot gevolg hebben. Dit systeem wordt enkel gebruikt in "vaardigheidsproeven" om de behendigheid van de ruiter te testen in het nemen van wendingen.

<sup>1</sup> Federation Equestre Internationale

<sup>2</sup> Verplichte Doorgang

### **II.7. In-out springen:**

kunnen zowel in draf of in galop gevraagd worden.

Een half uitgevoerde opdracht is hier niet mogelijk. De uitvoering ervan kan kwalitatief verschillen, wat een nuance in de score toelaat van 7/10 tot en met 10/10.

### **II.8. Optimaal aantal galopsprongen:**

de bedoeling van deze opdracht is de ruiter een voldoende voorwaarts galoptempo op te leggen. De parcoursen stijlrijden bevatten normale afstanden tussen de hindernissen en brengen de ruiters normaal niet voor probleemsituaties waar de paarden de galoppassen moeten verruimen of verkorten.

Indien een ruiter het optimaal aantal galopsprongen niet haalt, is het aan de jury van het tactisch gedeelte om te bepalen of de combinatie in een constant tempo galoppeert en zijn afstanden correct rijdt in functie van zijn/haar paard.

Indien men beschikt over een chrono-installatie, kunnen we deze opdracht volledig vervangen door een optimale tijd op te leggen. Het spreekt vanzelf dat de parcoursbouwers heel nauwgezet moeten meten over de lijnen en wendingen van een vlotte omloop. De snelheid wordt indoor op 325m/min. bepaald en outdoor op 350m/min.

### **II.9. Eindevolte:**

Na de laatste hindernis vangt de ruiter zijn eindvolte aan en toont aan de jury hoe gemakkelijk en ontspannen zijn paard te rijden is na het parcours.

### **III. STIJL VAN PAARD / PONY:**

Algemene rijstijl wijst op de soepelheid en lichtheid van het paard.  
De score van 10 punten wordt bepaald door:

- de gehoorzaamheid van het paard,
- zijn leerniveau,
- zijn technisch vermogen,
- de uitvoering van de hulpen gegeven door de ruiter.

### **IV. DE SPRINGFOUTEN:**

De springfouten in het parcours zijn overeenkomstig met de FEI-reglementen.  
Eerste val is uitsluiting: wel rekening houdend met de aanpassingen die in het huidige FEI-reglement voorkomen in verband met de val van het paard.

Tijdsoverschrijding moet weinig toegepast worden daar er slechts in een Grand Prix Stijlproef een optimale tijd gesteld wordt.

Het totaal van de strafpunten wordt afgetrokken en zo bekomen we een eindscore.

**ALGEMEN BESLUITEN:**

**Betreffende de rechters:**

- \* Hoe meer het jureren zich aan deze mathematische regels houdt, hoe minder de subjectiviteit kan doorwegen.
- \* Een behoorlijk ingevuld protocol, geeft een duidelijk beeld waar de fouten zitten en kan voor de ruiter een zinvolle bijsturing betekenen.
- \* Het jureren moet snel gaan: jury's en schrijvers moeten het protocol door en door kennen.
- \* Het einddoel steeds voor ogen houden:  
het mooi rijden is niet het belangrijkste maar wel het efficiënt rijden met het oog op progressieve evolutie.

**Betreffende de deelnemer:**

- \* Verzorg je parcoursverkenning, loop geconcentreerd precies waar je straks je paard wil sturen.
- \* Laat iemand je paard, kledij en optoming controleren alvorens de piste binnen te rijden.
- \* Denk tijdig aan de volgende opdracht in het parcours.
- \* Indien er iets fout gaat, kijk niet achterom, beheers je en rij verder alsof er niets gebeurde.

**Wanneer een deelnemer u de indruk geeft van moeiteloos, een mooi parcours te rijden, beantwoordt hij ruimschoots aan het gestelde doel  
namelijk:**

**EFFICIËNTIE!!!**

**Inhoudsopgave:**

**Inleiding Stijlrijden:**

Ontstaan en evolutie

**Deel 1: presentatie van ruiter en paard.**

**Deel 2: stijltechniek.**

- I. Stijltechniek tijdens de rit
  - I.A. Algemene balans.
  - I.B. Detail beoordeling.
  - I.C. Correcte positie tijdens de rit.
  - I.D. De fouten die voorkomen kunnen we indelen in:
    - I.D.1. Zwaar storende elementen tijdens de rit.
    - I.D.2. Licht storende elementen tijdens de rit.
  
- II. Stijltechniek tijdens de sprong.
  - II.A. Algemene balans en correcte positie tijdens de sprong.
  - II.B. Detailbeoordeling
  - II.C. De fouten die voorkomen kunnen we indelen in:
    - II.C.1. Zware fouten in de springtechniek.
    - II.C.2. Minder zware fouten bij de sprong.

**Deel 3: het tactisch rijden.**

- I. Tactische rijkunst en uitvoering opdrachten.
  
- II. Overzicht van de verschillende opdrachten die in vier parcoursen voorkomen.
  
- III. Stijl van paard / pony
  
- IV. Springfouten

Algemene besluiten.