

## Lichtrijden

De overgang naar draf noemen we aandraven. Bij het aandraven merk je dat het niet makkelijk is om te blijven zitten. Het is een stuitende gang en dan is het best lastig om in het zadel te blijven zitten. Om het iets makkelijker te maken is het lichtrijden uitgevonden waarmee je de beweging kunt opvangen. Dit is voor de ruiter fijner dan blijven zitten. Als je blijft zitten noemen we dat doorzitten. Lichtrijden wordt eigenlijk aangegeven door het paard. Het paard gooit je in de draf omhoog, dan veer je mee en blijf je kort even staan in je beugels. Laat je knieën tegen het zadel liggen zodat je kunt steunen op je knieën, probeer niet te gaan knijpen. Als je merkt dat je paard naar beneden gaat volg je de rug en ga je zachtjes zitten. Dit ga je om de pas doen, je gaat dus sta-zit-sta-zit doen in een gelijk ritme, probeer even lang te zitten als te staan. Tel gerust voor jezelf mee of zeg tegen jezelf sta-zit, dit kan helpen om het ritme te vinden en vast te houden. Probeer recht boven je paard in evenwicht te blijven. Je hoeft niet helemaal rechtop in je beugels te gaan staan, een klein wipje omhoog is al voldoende.



Lichtrijden

Zodra het lichtrijden lukt wordt het belangrijk om op het 'goede been' te gaan lichtrijden. Het buitenbeen van het paard is het been aan de kant van de wand. Als dit been naar voren gaat in de beweging hoor jij te gaan staan in het zadel en als het naar achteren beweegt ga jij weer zitten. Dit kun je zien door naar beneden te kijken naar de schouder die aan de buitenkant zit. Beweegt die naar voren dan ga jij dus staan. Zit je 'op het verkeerde been' dan blijf je een pasje zitten, je maakt dan even expres een stuit en gaat dan weer staan. We rijden licht om het voor het paard makkelijker te maken zodat we de rug wat ontlasten. Het lichtrijden op het buitenbeen is een internationale afspraak om te zorgen dat ruiters niet per ongeluk altijd op hetzelfde been lichtrijden. Het paard zou dan aan één kant zwaarder belast worden dan aan de andere kant.