

## Opstappen

Na het binnenkomen in de rijbaan ga je met je paard stilstaan op de A-C lijn. Maar wat ga je dan doen? Je stapt natuurlijk niet op en rijdt direct weg in galop!

### Beugels op maat maken

Als eerste kun je kijken of je beugels al op maat zijn. Ook als je nog niet op je paard zit kun je dit vast doen, hier is een handig trucje voor. Doe de beugel helemaal naar beneden en leg je hand op de gesp onder het zadelrokje. Dit is het flapje waar de beugelriemgesp onder zit aan de bovenkant van je zadel. Strek je arm en als de stijgbeugel dan onder je oksel komt zit het ongeveer goed. Dit kun je vervolgens ook aan de andere kant doen. Let wel op dat als je dit doet je een arm door de teugel houdt. Je hebt je paard dan nog vast zodat je paard niet aan de wandel gaat. Als je beide beugels gedaan hebt kun je voor je paard gaan staan om te kijken of de beugels aan beide kanten even lang zijn. Dit is belangrijk omdat je met ongelijke beugels scheef gaat zitten. Dat is dan weer heel vervelend voor je paard.



### Aansingelen

Als je nog niet zo sterk bent is het handig om hulp te vragen bij het aansingelen van je paard. Voordat je kan opstappen trek je de singel nog een beetje strakker. Niet te strak, dan kan het paard zelfs buikpijn krijgen. Belangrijk bij het aansingelen is dat je dit rustig aan doet. Trek dus niet de singel met een ruk van het eerste gaatje naar het vierde gaatje! Rustig aansingelen is veel fijner voor een paard. Let ook hierbij op dat je een arm door de teugel houdt. Veel paarden vinden het aansingelen niet fijn. Bedenk dat het ook niet fijn is als iemand jouw broekriem heel strak aantrekt. Vraag voordat je opstapt eerst even aan de instructeur of de singel strak genoeg zit of niet te strak.

En dan is het tijd om op te stappen! Zorg ervoor dat aan beide kanten de beugels naar beneden zijn. Controleer voor een laatste keer of je alle riempjes wel goed vast hebt zitten en of alles door de passantjes (de lusjes aan je hoofstel waar de je riempjes in wegsteekt) zit. Ga aan de linkerkant van je paard staan met je rug naar zijn hoofd gekeerd. Pak vervolgens de teugels in je linkerhand.

Nu sta jij goed en het paard staat goed en is het tijd om jezelf in het zadel te krijgen.

Pak met je rechterhand de stijgbeugel vast en doe je linkervoet erin. Zorg ervoor dat de beugel onder de bal van je voet komt zodat je voet er niet uit kan glijden. Pas op dat je ondertussen niet met je voet in de buik van je paard prikt! Pak het zadel vast met je rechterhand voor steun bij het opstappen. Maak dan drie hupjes op je rechter voet en strek dan je linker knie. Doordat je deze strekt til je jezelf van de grond af. Doordat je steunt op je linkervoet en op je linkerhand krijg je genoeg speling om je rechterbeen rustig over het zadel te zwaaien. Probeer je paard hierbij geen schop te geven op zijn achterste. Laat jezelf niet in het zadel ploffen, blijf iets boven het zadel zweven en ga zachtjes zitten. Als je eenmaal zit zoek je met je rechtervoet de beugel op en neem je de teugels in twee handen.



Zitten de beugels goed? Voel goed met je voeten of je beugels aan beide kanten even lang zijn en ga als je het niet zeker weet rustig even staan in je beugels. Laat je hierna weer rustig zakken. Zijn de beugels te kort of te lang dan kun je dit aanpassen. In het begin is dit erg lastig en is het handig om hulp te vragen. Haal je voet uit de beugel en schuif je been zonder het paard te raken naar achteren. Zo heb jij of iemand anders alle ruimte om de beugelriem te verstellen. Hierna leg je rustig je been weer terug en zoek je de beugel weer op. Het is handig je been naar achteren te doen zodat als het paard schrikt je beide benen snel op de plaats hebt.

Het opstappen op een grote pony of op een paard kan erg lastig zijn. Gebruik dan een krukje om je te helpen bij het opstappen. Dit is makkelijker voor jou en je hangt ook minder lang aan een kant van je paard. Dat is een stuk beter voor de rug van je paard.